

Министерство физической культуры и спорта Рязанской области  
Государственное автономное учреждение  
Дополнительного образования Рязанской области  
«Спортивная школа «Елатьма»

Рассмотрена и принята:  
на заседании педагогического совета  
протокол № 6 от 21.12.2023 года



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАУ ДО РО «СПШ «Елатьма»  
А.В. Уминов  
29.12.2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «Легкая атлетика»**

Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 996 «Об утверждении  
федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

Этап спортивной подготовки:

этап начальной подготовки с 9 лет

Срок реализации: 3 года

Этап спортивной подготовки: учебно-тренировочный этап с 12 лет (этап спортивной  
специализации)

Срок реализации: 2-5 лет

Этап спортивной подготовки: этап совершенствования спортивного мастерства с 14 лет

Срок реализации: не ограничивается

Этап спортивной подготовки: этап высшего спортивного мастерства с 15 лет

Срок реализации: не ограничивается

Автор программы:

заместитель директора: Громова Юлия Сергеевна,

методист: Куркина Ольга Игоревна

р. п. Елатьма  
2024 год

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
3.	Система контроля	60
4.	Рабочая программа	85
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	131
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	132

## I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее-Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке, спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. № 996.

### Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «легкая атлетика» (в ред. Приказа Минспорта России от 17.03.2015 N 229) – 002 000 1 6 1 1 Я:

бег 30 - 50 м	002 064 1 8 1 1 Я
бег 60 м	002 002 1 8 1 1 Я
бег 100 м	002 003 1 6 1 1 Я
бег 200 м	002 004 1 6 1 1 Я
бег 300 м	002 005 1 8 1 1 Я
бег 400 м	002 006 1 6 1 1 Я
бег 400 м (круг 200 м)	002 077 1 8 1 1 Я
бег 600 м	002 007 1 8 1 1 Я
бег 800 м	002 008 1 6 1 1 Я
бег 800 м (круг 200 м)	002 078 1 8 1 1 Я
бег 1000 м	002 009 1 8 1 1 Я
бег 1500 м	002 010 1 6 1 1 Я
бег 1500 м (круг 200 м)	002 079 1 8 1 1 Я
бег 1 миля	002 011 1 8 1 1 Я
бег 3000 м	002 012 1 8 1 1 Я
бег 3000 м (круг 200 м)	002 080 1 8 1 1 Я
бег 5000 м	002 013 1 6 1 1 Я
бег 10000 м	002 014 1 6 1 1 Я
бег по шоссе 10 - 21,0975 км - командные	002 074 1 8 1 1 Л

соревнования	
бег по шоссе 15 км	002 015 1 8 1 1 Я
бег по шоссе 21,0975 км	002 016 1 8 1 1 Л
бег по шоссе 42,195 км - командные соревнования	002 072 1 8 1 1 Л
бег по шоссе 42,195 км	002 017 1 6 1 1 Я
бег 100 км - командные соревнования	002 070 1 8 1 1 Л
бег 100 км	002 018 1 8 1 1 Л
бег 24 часа - командные соревнования	002 062 1 8 1 1 Л
бег 24 часа	002 019 1 8 1 1 Л
бег по шоссе (эстафета)	002 076 1 8 1 1 Я
бег с барьерами 60 м	002 023 1 8 1 1 Я
бег с барьерами 100 м	002 024 1 6 1 1 Б
бег с барьерами 110 м	002 025 1 6 1 1 А
бег с барьерами 300 м	002 087 1 8 1 1 Н
бег с барьерами 400 м	002 027 1 6 1 1 Я
бег с барьерами (эстафета 4 x 100 м)	002 068 1 8 1 1 Б
бег с барьерами (эстафета 4 x 110 м)	002 069 1 8 1 1 А
бег с препятствиями 1500 м	002 071 1 8 1 1 Н
бег с препятствиями 2000 м	002 028 1 8 1 1 Я
бег с препятствиями 3000 м	002 030 1 6 1 1 Я
горный бег - длинная дистанция	002 084 1 8 1 1 Л
горный бег - командные соревнования	002 085 1 8 1 1 Я
горный бег вверх-вниз	002 083 1 8 1 1 Я
горный бег вверх	002 082 1 8 1 1 Я
кросс - командные соревнования	002 058 1 8 1 1 Я
кросс 1 км	002 031 1 8 1 1 С
кросс 2 км	002 032 1 8 1 1 С
кросс 3 км	002 033 1 8 1 1 Я
кросс 4 км	002 034 1 8 1 1 Б

кросс 5 км	002 035 1 8 1 1 Я
кросс 6 км	002 036 1 8 1 1 Б
кросс 8 км	002 037 1 8 1 1 А
кросс 10 км	002 038 1 8 1 1 М
кросс 12 км	002 039 1 8 1 1 М
прыжок в высоту	002 046 1 6 1 1 Я
прыжок с шестом	002 047 1 6 1 1 Я
прыжок в длину	002 048 1 6 1 1 Я
прыжок тройной	002 049 1 6 1 1 Я
метание диска	002 050 1 6 1 1 Я
метание молота	002 051 1 6 1 1 Я
метание копья	002 052 1 6 1 1 Я
метание гранаты	002 053 1 8 1 1 Я
метание мяча	002 054 1 8 1 1 Н
толкание ядра	002 055 1 6 1 1 Я
3-борье	002 056 1 8 1 1 Н
4-борье	002 057 1 8 1 1 Н
5-борье (круг 200 м)	002 073 1 8 1 1 Я
6-борье	002 059 1 8 1 1 А
7-борье - командные соревнования	002 001 1 8 1 1 Ж
7-борье (круг 200 м)	002 060 1 8 1 1 А
7-борье	002 061 1 6 1 1 Б
8-борье	002 075 1 8 1 1 Ю
10-борье - командные соревнования	002 026 1 8 1 1 М
10-борье	002 063 1 6 1 1 А
командные соревнования - 19 упражнений	002 088 1 8 1 1 Л
трейл	002 090 1 8 1 1 Л
ходьба - командные соревнования	002 029 1 8 1 1 Л
ходьба 1000 - 3000 м	002 040 1 8 1 1 Н

ходьба 5000 м	002 041 1 8 1 1 Д
ходьба 10000 м (или 10 км)	002 042 1 8 1 1 Я
ходьба 20 км	002 043 1 6 1 1 Я
ходьба 35 км	002 044 1 8 1 1 Л
ходьба 50 км	002 045 1 6 1 1 Л
эстафета 4 х 100 м	002 020 1 6 1 1 Я
эстафета 4 х 200 м	002 021 1 8 1 1 Я
эстафета 4 х 400 м	002 022 1 6 1 1 Я
эстафета 4 х 400 м (круг 200 м)	002 081 1 8 1 1 Я
эстафета 4 х 400 м - смешанная	002 089 1 6 1 1 Я
эстафета 4 х 800 м	002 065 1 8 1 1 Я
эстафета 4 х 1500 м	002 066 1 8 1 1 Л
эстафета 100 м + 200 м + 400 м + 800 м	002 067 1 8 1 1 Я
эстафета 100 м + 200 м + 300 м + 400 м	002 086 1 8 1 1 Н

Всероссийский реестр видов спорта (ред. от 26.08.2022)

**1.1. Программа разработана ГАУ ДО РО «Спортивная школа «Елатьма» с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной приказом Министерства спорта России от 20.12.2022 г. № 1282, а также следующих нормативных правовых актов:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- ФЗ от 30.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 127-ФЗ);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по

дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

– Приказ 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» (с изменениями и дополнениями);

- Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

- Распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства РФ от 29.09.2022 года № 2865-р);

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 16.11.2022 года № 996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Приказ № 996);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

*Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)*

*Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:*

- 1) этап начальной подготовки (далее – **НП**);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – **УТ**);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – **ССМ**);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее – **ВСМ**).

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса легкоатлетов на различных этапах многолетней подготовки в течении срока реализации программы.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение учебно-тренировочного процесса в системе спортивной подготовки и содействует успешному решению задач комплекса мер по развитию системы подготовки спортивного резерва в Рязанской области и РФ.

**1.2. Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, развитие вида спорта «легкая атлетика» в Рязанской области, его пропаганда, а также проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов-членов спортивных сборных команд от Рязанской области, участие в реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г., содействие региональной спортивной федерации легкой атлетики в Рязанской области, консолидация материально-технических, финансовых, организационных, кадровых и информационных ресурсов для решения поставленных задач, участие в антидопинговой политике государства, подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов высокой квалификации для сборных команд Рязанской области и РФ.

**Задачи спортивной подготовки:**

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- получение спортсменами знаний в области легкой атлетики, освоение правил, изучение истории данного вида спорта, опыта мастеров прошлых лет;



- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- овладение методами определения уровня физического развития легкоатлетов и корректировки уровня физической готовности;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса легкоатлетов на различных этапах многолетней подготовки в течении срока реализации программы.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение учебно-тренировочного процесса в системе спортивной подготовки и содействует успешному решению задач комплекса мер по развитию системы подготовки спортивного резерва в Рязанской области и РФ.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, конкретизируются по отдельным этапам спортивной подготовки и направлены:

**На этапе начальной подготовки на:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «легкая атлетика»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «легкая атлетика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «легкая атлетика»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «легкая атлетика»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства на:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

**На этапе высшего спортивного мастерства на:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «легкая атлетика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

**2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

- ❖ Спортивная подготовка - учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях (п. 15.1 ст. 2 ФЗ № 329-ФЗ).
- ❖ Спортивная подготовка - учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях (п. 15.1 ст. 2 ФЗ № 329-ФЗ).
- ❖ Совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта устанавливается федеральными стандартами спортивной подготовки (п. 24.1 ст. 2 ФЗ № 329-ФЗ).
- ❖ Совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта устанавливается федеральными стандартами спортивной подготовки (п. 24.1 ст. 2 ФЗ № 329-ФЗ).

- ❖ Совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта устанавливается федеральными стандартами спортивной подготовки (п. 24.1 ст. 2 ФЗ № 329-ФЗ).

**Принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:**

❖ ***направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения*** (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

❖ ***программно-целевой подход к организации спортивной подготовки*** (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

❖ ***индивидуализация спортивной подготовки*** (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

❖ ***единство общей и специальной физической подготовки*** (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

❖ ***единство общей и специальной физической подготовки*** (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

❖ ***взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов*** (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и

обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня) (п. 45 Приказа № 999).

Спортивная подготовка в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, который рассчитан на 52 недели: 46 недель отводится на регулярные занятия по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения, а 6 недель - в спортивно-оздоровительных лагерях или по индивидуальным планам спортсменов в период их активного отдыха. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, могут быть организованы тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы спортивной подготовки рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся.

Возраст спортсменов, участвующих в реализации данной программы: с 9 лет. Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «легкая атлетика».

Форма обучения – очная.

### Характеристика вида спорта

Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения: *бег, прыжки и метания*. Благодаря занятиям легкой атлетикой человек учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила, выносливость, точность и красота движений.

Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Можно считать, что занятия легкой атлетикой являются одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек, правонарушений, а также укреплению здоровья, поддержанию высокой работоспособности человека, утверждению здорового образа жизни, формированию потребности личности в физическом и нравственном совершенствовании, развитию волевых качеств личности.

Легкая атлетика – часть государственной системы физического воспитания. Легкоатлетические упражнения входят в программы по физической культуре

обучающихся, в планы учебно-тренировочной работы со спортсменами всех видов спорта.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам:

- по группам видов легкой атлетики;
- по половому и возрастному признакам;
- по месту проведения.

Основу составляют пять видов легкой атлетики:

- ходьба;
- бег;
- прыжки;
- метания;
- многоборье.

Классификация по половому и возрастному признакам:

- мужские, женские виды;
- для юношей и девушек различных возрастов.

Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований:

- стадионы;
- шоссейные;
- проселочные дороги;
- пересеченная местность;
- спортивные манежи и залы.

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

**Все виды легкой атлетики подразделяются на группы.**

**Ходьба** - циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин.

У женщин проводятся заходы:

- на стадионе - 3, 5, 10 км;
- в манеже - 3, 5 км;
- на шоссе - 10, 20 км.

У мужчин проводятся заходы:

- на стадионе - 3, 5, 10, 20 км;
- в манеже - 3, 5 км;
- на шоссе - 35, 50 км.

Классические (К) виды: у мужчин - 20 и 50 км, у женщин - 20 км.

**Бег** делится на категории:

- гладкий бег;
- барьерный бег;

- бег с препятствиями;
- эстафетный бег;
- кроссовый бег.

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

**Спринт, или бег на короткие дистанции**, проводится на стадионе и в манеже.

Дистанции: 30, 60, 100 (К), 200 (К) м, одинаковые для мужчин и женщин.

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

**Бег на выносливость:**

- средние дистанции: 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля - проводится на стадионе и в манеже, у мужчин и женщин;
- длинные дистанции: 3000, 5000 (К), 10000 (К) м - проводится на стадионе (в манеже – только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;
- сверхдлинные дистанции: 15; 21,0975; 42,195 (К); 100 км - проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;
- ультра длинные дистанции: суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль - самую длинную дистанцию непрерывного бега.

**Барьерный бег** - по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости.

Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100 (К) м у женщин; 110 (К), 300, 400 (К) м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

**Бег с препятствиями** - по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистанция у женщин - 2000 м; дистанции у мужчин: 2000, 3000 (К) м. В скором времени этот вид бега и у женщин станет олимпийским.

**Эстафетный бег** - по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Эстафетный бег включает классические виды 4x100 м и 4x400 м, и проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4x200 м и 4x400 м, одинаковые для мужчин и женщин.

Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты - мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так называемые шведские эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 м - у мужчин и 400 + 300 + 200 + 100 м - у женщин.

**Кроссовый бег** - смешанный вид, бег по пересеченной местности, требующий проявления специальной выносливости, ловкости.

Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции: 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин: 1, 2, 3, 4, 6 км.

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

К первой группе относятся:

- а) прыжки в высоту с разбега;
- б) прыжки с шестом, с разбега.

Ко второй группе относятся:

- а) прыжки в длину с разбега;
- б) тройной прыжок с разбега.

Первая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжок в высоту с разбега (К) - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) прыжок с шестом, с разбега (К) - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики.

Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжки в длину с разбега (К) - смешанный по структуре вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

б) тройной прыжок с разбега (К) - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы:

- 1) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега;
- 2) метание снарядов из круга;
- 3) толкание снаряда из круга.

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

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

Метание диска (К), метание молота (К) - ациклические виды, требующие от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания

выполняются из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе. Диск обладает аэродинамическими свойствами.

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

### **Многоборья.**

Классическими видами многоборья являются: у мужчин - десятиборье, у женщин - семиборье.

В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копьё, 1500 м.

У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копьё, 800 м.

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

В спортивной классификации определены:

- у женщин – пятиборье, четырехборье и троеборье;
- у мужчин – девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье.

Четырехборье, которое раньше называлось «пионерским», проводится для школьников 11-13 лет.

Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

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

Приложение № 1 к ФССП

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



**При комплектовании учебно-тренировочных групп в организации:**

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося (п. 4.1. Приказа № 634);
- наличия у обучающегося медицинского заключения в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «легкая атлетика» (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н).

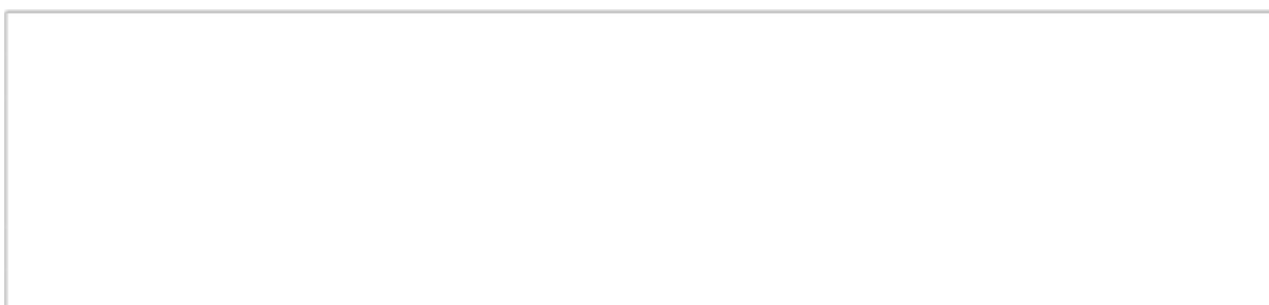
2) возможен перевод обучающихся из других Организаций (п. 4.2. Приказа № 634).

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице из приложения 1 ФССП (п. 4.3. Приказа № 634).

Учебно-тренировочный год в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» начинается 1 января текущего года. Перевод на следующий год спортивной подготовки и набор осуществляется ежегодно (при наличии свободных мест). Наполняемость, режим работы групп, режим тренерской работы определяется спортивной школой на основе подготовленности спортсменов, с учетом периодизации процесса подготовки, основываясь на нормативные документы.

Зачисление спортсменов на очередной спортивный сезон и определенный этап подготовки производится на основании решения педагогического совета, с учетом выполнения контрольно-нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда и звания (при необходимости).

Спортсмены, не выполнившие требования для зачисления на следующий спортивный сезон или этап подготовки, могут продолжить обучение в спортивно-оздоровительных группах.



**2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Приложение № 2 к ФССП

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	ЭНП		УТЭ		ЭССМ	ЭВСМ
	До года	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 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

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (п. 46 Приказа № 999).

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

**2.3.1. Учебно-тренировочные занятия**

Учебно-тренировочные занятия в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы, в зависимости от уровня занимающихся и их подготовленности применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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 (п. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта «легкая атлетика»).

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.

Занятия в СШ «Елатьма» начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов. (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки спортсменов двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «легкая атлетика».

### 2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

- Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).
- Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.
- Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) (п. 39 Приказа № 999).

- Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в *приложении № 3 к ФССП по виду спорта «легкая атлетика»*.

<b><u>Учебно-тренировочные мероприятия</u></b>					
Приложение № 3 к ФССП					
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)			
		ЭНП	УТЭ	ЭССМ	ЭВСМ
<i>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</i>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<i>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</i>					
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		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса ГАУ ДО РО «СШ «Елаьма» формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более: *Указывается с учетом п. 3.5 Приказа № 634.*

### **2.3.3. Спортивные соревнования.**

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) *(п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)*

#### 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 *(п. 3 главы III ФССП).*

ГАУ ДО РО «СШ «Елаьма», реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях *(п. 4 главы III ФССП).*

**Объем соревновательной деятельности**

Приложение № 4 к ФССП

Виды Спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	ЭНП		УТЭ		ЭССМ	ЭВСМ
	До года	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет		
Контрольные	1	2	4	4	6	6
Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании (п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

**2.3.4. Иные виды (формы обучения).****Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам**

- 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 тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (п. 15.3 главы VI ФССП)
- Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса ГАУ ДО РО «СШ «Елаьма» составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. (п. 3.4 Приказа № 634)

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план.**

- Программа рассчитывается на 52 недели в год.
- Учебно-тренировочный процесс в ГАУ ДО РО «СШ «Елаьма», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной

подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (п. 15.1 главы VI ФССП).

- Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.
- *Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 «Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» и № 5 «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» к ФССП.*
- Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации. *(Указывается при включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки) (п. 15.1 главы VI ФССП)*

Учебно-тренировочный процесс в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» включает в себя периоды самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки и спортивно-оздоровительные лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), включающие подготовительную, основную и заключительную части, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- теоретическая подготовка;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные и рекреационные мероприятия.

Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки по виду спорта «легкая атлетика»: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную.

Годовой учебно-тренировочный план представлен имеет следующие виды спортивной подготовки и иные мероприятия: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) спортивных соревнований согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «легкая атлетика»;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) указанных спортивных соревнований.

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;
2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;
3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «легкая атлетика»

Приложение № 5 к ФССП

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		ЭНП		УТЭ		ЭССМ	ЭВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
<u>Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</u>							
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,	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6



	восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)						
<b><i>Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</i></b>							
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 подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
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
<b><i>Для спортивных дисциплин прыжки, метания</i></b>							
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
<b><i>Для спортивной дисциплины многоборье</i></b>							
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,	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	12-16

	психологическая подготовка (%)						
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

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

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	ЭНП			УТЭ					ЭССМ	ЭВСМ
	1	2	3	1	2	3	4	5		
<i>Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</i>										
Количество часов в неделю	4,5	6	8	9	10	12	14	16	18	24
Общее кол-во часов в год	234	312	416	468	520	624	728	832	936	1248
Общая физическая подготовка	176	225	300	150	166	125	144	162	159	200
Специальная физическая подготовка				108	122	168	192	225	253	350
Участие в спортивных соревнованиях	-	6	8	19	20	36	44	48	60	100
Техническая подготовка	35	50	67	111	125	161	189	216	253	336
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	25	33	42	47	62	72	72	103	137
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	19	20	36	44	50	56	50
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6	8	19	20	36	43	50	52	75
<i>Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</i>										
Количество часов в неделю	4,5	6	8	9	10	12	14	16	18	24
Общее кол-во часов в год	234	312	416	468	520	624	728	832	936	1248
Общая физическая подготовка	176	225	300	234	260	256	298	341	187	212
Специальная физическая подготовка	-	-	-	56	62	94	109	125	280	424
Участие в спортивных соревнованиях	-	6	8	19	20	37	44	50	66	100
Техническая подготовка	35	50	67	84	94	125	146	166	206	212
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	25	33	42	47	62	73	84	103	137
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	14	16	25	29	33	47	76
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6	8	19	21	25	29	33	47	87

В учебно-тренировочном процессе на ЭНП используются виды подготовки, связанные с физическими нагрузками (общая физическая подготовка,

специальная физическая подготовка, техническая подготовка, соревновательная двигательная деятельность, педагогическое тестирование), а также виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками (теоретическая, тактическая, психологическая).

Необходимым условием проведения эффективного учебно-тренировочного процесса является проведение воспитательной работы с юными спортсменами по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным учебно-тренировочным планом.

Объем физической нагрузки составляет 30–90 % времени отдельных занятий в зависимости от характера планируемой двигательной деятельности. Во время учебно-тренировочных занятий используется как пассивный, так и активный отдых между двигательными заданиями. Характер и продолжительность отдыха определяются тренером. В основном используются относительно полные (ординарные) интервалы отдыха, обеспечивающие практически полное восстановление работоспособности до исходного уровня перед выполнением очередного двигательного задания.

Иные (помимо организованного отдыха во время тренировочных занятий) восстановительные мероприятия, а также медико-биологические мероприятия при планировании учебно-тренировочного процесса на ЭНП не используются.

Воспитательная работа, направленная на последовательное и непрерывное формирование необходимых для спортивной деятельности личностных качеств легкоатлетов, а также на сплочение детского спортивного коллектива проводится тренером во время тренировочных занятий и за их рамками.

Педагогическое тестирование (контрольные физические упражнения, выполняемые с установкой на демонстрацию максимальной результативности) используется во время приемных испытаний для зачисления на ЭНП, а также в процессе контрольно-переводных испытаний (при переводе на очередной год подготовки на ЭНП и при переводе на ТЭ).

Периодические медицинские обследования занимающихся организуются на базе (указывается наименование уполномоченной медицинской организации) по согласованному графику. С целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса могут быть организованы тренировочные мероприятия в летний каникулярный период.

В организуемых и проводимых на этапах спортивной подготовки (ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ) занятиях используются:

- виды подготовки, связанные с физическими нагрузками (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, соревновательная двигательная деятельность, педагогическое тестирование физической подготовленности);
- виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками (теоретическая, тактическая, психологическая подготовка);
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия.

Необходимым условием проведения эффективного учебно-тренировочного процесса является проведение воспитательной работы со спортсменами по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным тренировочным планом.

Соотношение видов подготовки в общем времени, отводимом на спортивную подготовку, зависит от спортивной дисциплины, в которой специализируются конкретные занимающиеся, их узкой легкоатлетической специализации, этапа спортивной подготовки, особенностей определенного тренировочного цикла (макроцикла, мезоцикла, микроцикла), решаемых в определенном учебно-тренировочном занятии задач, индивидуальных особенностей занимающихся.

Прикрепленные тренеры вправе самостоятельно устанавливать соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими занятий. При этом общее соотношение видов подготовки в макроструктуре занятий на отдельных этапах спортивной подготовки легкоатлетов должно быть ориентировано на следующие рамочные показатели, определенные ФССП.

### Быстрота

Быстрота необходима в той или иной степени во всех видах легкой атлетики. Это качество тесно связано с техникой выполнения упражнений, силой мышц, способностью к расслаблению, гибкостью, а также хорошей координацией движений. Именно за счет совершенствования этих качеств развивается быстрота. Однако спортсмены при одинаковой тренировке с целью развития быстроты добиваются различных результатов. Это происходит от того, что максимальный уровень быстроты связан с подвижностью нервных процессов, а это качество в значительной степени врожденное. Это следует учитывать при выборе специализации юного спортсмена.

Для развития быстроты применяются упражнения с большой частотой движений: бег на коротких отрезках с максимальными усилиями, упражнения на ускорение двигательной реакции, бег под уклон, бег с использованием световых или звуковых лидеров, а также некоторые спортивные игры.

В метаниях, кроме того, применяются облегченные снаряды, обеспечивающие возможность быстрых, взрывных усилий. Когда наступает стабилизация в уровне развитии быстроты, спортсмены не только используют специальные упражнения в облегченных условиях, но и вновь обращаются к средствам, повышающим уровень общей физической подготовки. Ее проводят на новом, более высоком уровне.

Упражнения скоростно-силового характера выполняют в большем количестве и с большей интенсивностью. После такой подготовки спортсмен вновь переходит к специальной подготовке, имея улучшенную базу.

Сила — это способность преодолевать определенное сопротивление. В беге и прыжках спортсмен преодолевает вес собственного тела, а в метаниях - вес снаряда. Чем больше сопротивление, тем больше требуется силы для его преодоления, и чем больше накоплен «запас» силы, тем лучшего спортивного результата можно добиться.

Для развития силы легкоатлеты выполняют упражнения с различными отягощениями (набивными мячами, мешками с песком, гантелями, гирями и др.), упражнения в преодолении собственного веса (подтягивания, отжимания, поднимания и опускания ног и туловища из различных положений, лазание по канату и др.), упражнения в сопротивлении с партнером (перетягивание, переталкивание, борьба). Но особенно эффективны упражнения, выполняемые с большим отягощением (со штангой, гирями, с партнером, сидящим на плечах), к выполнению которых нужно подходить постепенно и осторожно, особенно начинающим спортсменам.

Выносливость, как и быстрота, - важнейшее качество, необходимое для любого легкоатлетического упражнения. Общая выносливость определяется способностью человека длительно выполнять работу малой и умеренной интенсивности. Такой работой может быть медленный бег, ходьба по пересеченной местности, многократное поднятие небольших тяжестей и т. д. Специальная выносливость — это способность выполнять специфическую работу без снижения ее эффективности в заданное время. Основные средства повышения общей выносливости легкоатлета - длительный бег с умеренной скоростью, ходьба на лыжах, марш-бросок. Развитие общей выносливости осуществляется преимущественно в подготовительном периоде. Так, например, объем бега с умеренной скоростью у современных бегунов на средние и длинные дистанции в подготовительном периоде может достигать 120—160 км в неделю.

Интенсивность тренировочной работы при развитии специальной выносливости возрастает с приближением соревновательного периода, поддерживается постоянной во время соревнования и снижается в переходном периоде.

В подготовительном периоде постепенно увеличивают объем специальных упражнений на выносливость, а затем и их интенсивность.

Гибкость - способность спортсмена выполнять движения с большой амплитудой. Амплитуду движений спортсмена обычно ограничивают связки и мышцы. Чем они будут эластичнее, тем размах движений станет шире, свободнее.

Большая подвижность в суставах необходима не только прыгунам в высоту (для выполнения маха ногой вверх в момент отталкивания и поворачивания таза при переходе через пленку) и метателям (особенно в плечевом суставе), но и другим легкоатлетам. Чем эластичнее мышцы, тем легче и быстрее можно выполнить движения.

Гибкость можно развивать общеразвивающими упражнениями, включаемыми в занятия с этой целью.

Но одной только общей гибкости еще недостаточно для достижения спортивных результатов. Необходима и специальная гибкость, которую развивают специальными упражнениями «на растягивание» или, как принято говорить, «на гибкость». Подбор этих упражнений зависит, от того, в каком виде легкой атлетики начал специализироваться спортсмен.

Ловкость (координация) - это умение выполнять движения быстро и согласованно в неожиданно изменяющихся условиях. Чтобы быть ловким, надо быть сильным, быстрым и в то же время хорошо координированным. Ловкость, как и координация движений, развивается посредством самых разнообразных упражнений.

Лучшими средствами для ее развития являются спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч. Эффективны также и такие игры, как «борьба за мяч», различные варианты эстафет с элементами бега, прыжков, с бросками и ловлей мяча.

Приобретению ловкости способствуют также кроссы, проводимые на местности с естественными препятствиями (канавами, пнями, кустами, поваленными деревьями и т. п.), спуски на лыжах с гор, акробатические прыжковые упражнения и др.

Хорошо развивают ловкость упражнения, выполняемые в изменяющихся условиях:

- ловля в прыжке неожиданно брошенного мяча;
- ловля на спину невысоко подброшенного набивного мяча и в темпе подбрасывание его спиной вверх;
- ловля брошенного вверх мяча после того, как упражняющийся быстро сядет на пол, вытянет ноги и снова встанет и т. п.

Нельзя забывать, что занятия отдельными видами легкой атлетики в какой-то степени также развивают ловкость, особенно прыжки. Нужно постепенно переходить от простых к более сложным заданиям, выполнять упражнения на ловкость в различных условиях, ускорять их темп, вносить элементы неожиданности.

Больше всего упражнений на ловкость выполняется в подготовительном периоде тренировки (ноябрь - апрель).

В соревновательном периоде ловкость совершенствуется в беге, прыжках, метаниях и посредством специально подобранных упражнений.

### **Влияние физических качеств на результативность**

<i>Физические качества и телосложение</i>	<i>Уровень влияния</i>
<b><i>Бег на короткие дистанции</i></b>	
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координация	2
<b><i>Бег на средние и длинные дистанции</i></b>	
Быстрота	2
Сила	1
Выносливость	3

Гибкость	1
Координация	1
<i><b>Спортивная ходьба</b></i>	
Быстрота	2
Сила	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	1
<i><b>Прыжки</b></i>	
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	1
Гибкость	3
Координация	3
<i><b>Метание</b></i>	
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	1
Гибкость	2
Координация	2
<i><b>Многоборье</b></i>	
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	2

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

#### Техническая подготовка.

Спортивная техника - это способ выполнения изучаемого упражнения. Она определяется не только внешней формой движений, но и внутренним их содержанием - переходом к мгновенному расслаблению, когда это возможно и необходимо, правильным ритмом элементов движений в целостном упражнении, максимальной концентрацией усилий в нужный момент и т. п. При обучении технике легкоатлетических упражнений используется ряд методических приемов, смысл которых сводится к облегчению условий выполнения данного упражнения. К таким приемам относятся облегчение внешних условий, замедленное выполнение упражнения, использование зрительных и звуковых ориентиров, непосредственная физическая помощь тренера.

Наряду с облегченными условиями изучения техники, особенно при ее совершенствовании, нередко используются и усложненные условия, которые способствуют повышению уровня физической подготовленности. У бегунов, например, это бег по песку или глубокому снегу, который повышает эффективность отталкивания вследствие более активного включения в работу мышц стопы. Применяется также бег в гору и бег с отягощением. Использование отягощений практикуется и у прыгунов. В метаниях используются утяжеленные снаряды

**Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:**

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. (п. 3.1 Приказа № 634)

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). (п. 3.2 Приказа № 634)

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- *перспективное*, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- *ежегодное*, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- *ежеквартальное*, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- *ежемесячное*, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (п. 3.3 Приказа № 634)

**2.5. Календарный план воспитательной работы.**

• Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.



• Воспитание - один из основных видов педагогической деятельности тренера, более широкий и сложный, чем обучение и образование, и протекающий в соответствии с присущими ему законами и закономерностями. Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со спортсменами является единство воспитательных действий.

Направленное формирование личности спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

### **Средства и методы воспитания.**

В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, походы, экскурсии, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы со спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований.

Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий со спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются:

- овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин;
- умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях;
- развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание спортсменов обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами.

Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению индивидуального плана, перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в учебно-тренировочный процесс.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Цели воспитательной работы:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.
2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности спортсмена - личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и нравственной, социально-мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы.

В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебно-тренировочном году. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий обучающихся):

- 1) организационно-педагогическая работа – определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;
- 2) формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;
- 3) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию обучающихся в общественно полезном труде;
- 4) духовно-нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

- 5) эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;
- 6) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.		Профориентационная деятельность	
1.1.	Судейская практика	<p><b><u>Для групп ЭНП</u></b>  <b><u>Теоретическое изучение:</u></b>            - ознакомление с правилами вида спорта «легкая атлетика»;            - команды судей;            - понятийность;            - классификация спортивных соревнований;            - состав и обязанности спортивных судейских бригад;            - обязанности и права участника соревнований;            - система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.</p> <p><b><u>Для групп УТЭ до 3-х лет</u></b>  <b><u>Практическое изучение:</u></b>            - участие в судействе соревнований в качестве судьи при участниках;            - выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста.</p> <p><b><u>Для групп УТЭ свыше 3-х лет</u></b>  <b><u>Практическое изучение:</u></b>            - участие в судействе соревнований в качестве судьи, помощника секретаря.</p> <p><b><u>ЭССМ</u></b>  <b><u>Практическое изучение:</u></b>            - участие в судействе соревнований в качестве судьи;            - выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста;            - участие в показательных выступлениях;            - судейство соревнований</p> <p><b><u>ЭВСМ</u></b>  <b><u>Практическое изучение:</u></b>            - участие в судействе соревнований в качестве судьи;            - выполнение обязанностей судьи при</p>	В течение года

		<p>участниках, судьи-секундометриста;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в показательных выступлениях;</li> <li>- судейство соревнований;</li> <li>- прохождение судейского семинара.</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <p><b><u>УТЭ Практическое изучение:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-подача команд;</li> <li>- организация выполнения строевых упражнений;</li> <li>- показ общеразвивающих и специальных упражнений, а также контроль за их выполнением;</li> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> </ul> <p><b><u>ЭССМ Практическое изучение:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация и руководство группой;</li> <li>- подача команд;</li> <li>-организация выполнения строевых упражнений;</li> <li>- показ общеразвивающих и специальных упражнений;</li> <li>- контроль за их выполнением;</li> <li>- формирование навыка наставничества.</li> </ul> <p><b><u>ЭВСМ Практическое изучение:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация и руководство группой;</li> <li>-составление конспектов учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>-формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b><u>Дни здоровья и спорта, массовые акции, в рамках которых предусмотрено:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей в качестве инструктора, волонтера;</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul> <p><b><u>Физкультурно-массовые мероприятия:</u></b></p> <p>«День защиты детей»</p> <p>«День физкультурника»</p>	<p>В течение года</p> <p>1 июня</p> <p>август</p>
2.2.	Режим питания и отдыха	<b><u>Практическая деятельность и восстановительные процессы</u></b>	В течение года

		<p><u>обучающихся:</u></p> <p>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</p>	
2.3	Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса	<p><u>Беседы и другие мероприятия с привлечением медицинского работника организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.</u></p> <p><u>Темы бед:</u></p> <p>Понятие травматизма Синдром «перетренированности».</p> <p>Принципы спортивной подготовки.</p> <p>Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.</p> <p>Влияние физической нагрузки на организм.</p> <p><u>Практическое изучение:</u></p> <p>Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима.</p>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою малую Родину (место проживания), уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), свою Родину, свою семью, к организации обучения (школа, детский дом, интернат), формирование	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие Мероприятия с приглашением родителей (опекунов), именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p> <p><u>Темы бесед:</u></p> <p>«Наш дом- Россия»</p> <p>«Война-печальной слова нет»</p> <p>Ознакомление Государственными символами России</p>	В течение года

	нравственного сознания и нравственного поведения, становления личности, культура поведения спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	<b>Участие в:</b> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнования, а 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.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	<b>Психологическая подготовка</b>		
	Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку	<b>Семинары, беседы с привлечением психолога, клинического психолога в период проведения учебно-тренировочных занятий, направленные на:</b> - формирование у спортсменов качеств, необходимых для участия в учебно-тренировочном процессе; - изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности; - аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых);	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- приемы мышечной релаксации;</li> <li>- интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимата.</li> </ul>	
6.	Реализация Антидопинговой программы спортивными федерациями	<ul style="list-style-type: none"> <li>- недопущение случаев применения запрещённых субстанций и методов, приводящих к нарушению антидопинговых правил;</li> <li>- получение сертификатов РАСАДА тренерским составом и спортсменами;</li> <li>- проведение мастер-классов и круглых столов по антидопинговым вопросам.</li> </ul>	

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

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил.

**План антидопинговых мероприятий на 2024 год, утвержденный  
региональным отделением РУСАДА.**

№ п/п	Целевая аудитория	Программа /Тема	Организатор (Организация )	Тип мероприятия	Место проведения	Дата /Период проведения (Месяц)	Ответственный исполнитель /ФИО Лектора
1	ГАУ РО	Лучшая организация работы по антидопингу в учреждении	ГАУ РО "ЦСП"	конкурс	ГАУ ДО РО "СШ "Елатьма"	В течении 2024 года	Громова Ю.С.
2	Специалисты, спортсмены НП, спортсмены ТСС, персонал	Внесение изменений на информационном сайте учреждения	ГАУ ДО РО "СШ "Елатьма"	Актуализация данных на информационном сайте учреждения	ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»	Ежеквартально	Куркина О.И.
3	Медицинский персонал, специалисты, Спортсмены всех этапов подготовки, Персонал	Подключение спортсменов к Телеграм каналу Антидопинг-Рязанская область. Проведение информационной работы по подключению спортсменов всех этапов подготовки к единому информационному пространству с целью формирования нулевой терпимости к допингу в рязанской области		В течении 2024 года		Персонал. Специалисты	
4	Медицинский персонал,	Согласование покупок лекарственных препаратов с ответственными за антидопинговое обеспечение в учреждении. Контроль за обеспечением спортсменов учреждения лекарственными средствами и биологически активными добавками		Текущие мероприятия		Ежемесячно	Медицинский персонал
5	Спортсмены НП	принципы и ценности,		Семинар		16.01.2023 г.	Морозова О.Н.



		связанные с чистым спортом;			
6	Спортсмены ТСС	принципы и ценности, связанные с чистым спортом;	Семинар	16.01.2023 г.	Морозова О.Н.
7	Персонал	права и обязанности персонала спортсмена в соответствии с Кодексом;	Семинар	19.01.2023 г.	Протасова Г.Е.
8	Медицинский персонал	процедура допинг-контроля, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт спортсмена;	Семинар	23.01.2023 г.	Конкина И.Л.
9	Спортсмены НП	последствия применения допинга	Семинар	07.02.2023 г.	Семин Ю.Н.
10	Спортсмены ТСС	последствия применения допинга, в том числе для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия и санкции;	Семинар	07.02.2023 г.	Семин Ю.Н.
11	Персонал	субстанции и методы, включенные в запрещенный список;	Семинар	15.02.2023 г.	Когтева С.Н.
12	Родители	последствия применения допинга, в том числе для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия и санкции;	Семинар	20.02.2023 г.	Юдина Ю.В.
13	Спортсмены НП	права и обязанности спортсменов, в соответствии с Кодексом;	Семинар	15.03.2023 г.	Конкина И.Л.
14	Спортсмены ТСС	риски использования пищевых добавок;	Семинар	15.03.2023 г.	Конкина И.Л.
15	Родители	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Семинар	21.03.2023 г.	Морозова О.Н.

16	Спортсмены ТСС		вебинар	апрель	Русада
17	Спортсмены НП		вебинар	апрель	Русада
18	Спортсмены НП	права и обязанности спортсменов, в соответствии с Кодексом;	Семинар	12.04.2023 г.	Куркина О.И.
19	Спортсмены ТСС	права и обязанности спортсменов, в соответствии с Кодексом;	Семинар	12.04.2023 г.	Куркина О.И.
20	Медицинский персонал	использование лекарственных препаратов и разрешение на ТИ;	Семинар	18.04.2023 г.	Конкина И.Л.
21	Персонал		вебинар	май	Русада
22	Персонал	«Профилактика нарушений антидопинговых правил»	Семинар	15.05.2023 г.	Морозова О.И.
23	Спортсмены НП	субстанции и методы, включенные в запрещенный список;	Семинар	17.05.2023 г.	Тепин В.В.
24	Спортсмены ТСС	субстанции и методы, включенные в запрещенный список;	Семинар	17.05.2023 г.	Тепин В.В.
25	Родители	«Роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил»	Семинар	22.05.2023 г.	Конкина И.Л.
26	Спортсмены НП	сообщение о нарушении Правил и иные аспекты, связанные с допингом.	Семинар	07.06.2023 г.	Зырянов Д.С.
27	Спортсмены ТСС	сообщение о нарушении Правил и иные аспекты, связанные с допингом.	Семинар	07.06.2023 г.	Зырянов Д.С.
28	Специалисты, персонал,		вебинар	август	Русада
29	Спортсмены НП, спортсмены ТСС		вебинар	август	Русада
30	Родители	принципы и ценности,	Семинар	09.08.2023 г.	Конкина И.Л.

		связанные с чистым спортом;			
31	Персонал	права и обязанности спортсменов, персонала спортсмена и других лиц в соответствии с Кодексом;	Семинар	16.08.2023 г.	Морозова О.Н.
32	Спортсмены НП	субстанции и методы, включенные в запрещенный список;	Семинар	21.08.2023 г.	Конкина И.Л.
33	Спортсмены ТСС	субстанции и методы, включенные в запрещенный список; процедура допинг-контроля, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт спортсмена;	Семинар	21.08.2023 г.	Конкина И.Л.
34	Родители	использование лекарственных препаратов и разрешение на ТИ;	Семинар	05.09.2023 г.	Морозова О.Н.
35	Спортсмены НП	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Семинар	12.09.2023 г.	Когтева С.Н.
36	Спортсмены ТСС	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Семинар	12.09.2023 г.	Когтева С.Н.
37	Персонал	«Борьба с допингом в РФ, развитие региональных программ по профилактике нарушений антидопинговых правил»	Семинар	19.09.2023 г.	Протасова Г.Е.
38	Спортсмены НП	принцип строгой ответственности;	Семинар	09.10.2023 г.	Тепин В.В.
39	Спортсмены ТСС	принцип строгой ответственности; последствия применения допинга, в том числе для физического и психического здоровья, социальные и экономические	Семинар	09.10.2023 г.	Тепин В.В.

		последствия и санкции;			
40	Медицинский персонал	процедура допинг-контроля, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт спортсмена; требования к регистрируемому пулу тестирования, включая предоставление информации о местонахождении и использование системы АДАМС;	Семинар	18.10.2023 г.	Конкина И.Л.
41	Медицинский персонал			ноябрь, декабрь	Русада
42	специалисты			ноябрь, декабрь	Русада
43	Родители	«Последствия допинга»	Семинар	08.11.2023 г.	Морозова О.Н.
44	Персонал	права и обязанности персонала спортсмена и других лиц в соответствии с Кодексом;	Семинар	15.11.2023 г.	Протасова Г.Е.
45	Спортсмены НП	права и обязанности спортсменов в соответствии с Кодексом;	Семинар	20.11.2023 г.	Конкина И.Л.
46	Спортсмены ТСС	требования к регистрируемому пулу тестирования, включая предоставление информации о местонахождении и использование системы АДАМС;	Семинар	20.11.2023 г.	Конкина И.Л.
47	Спортсмены НП	принципы и ценности,	Семинар	05.12.2023 г.	Морозова О.Н.

		связанные с чистым спортом;				
48	Спортсмены ТСС	принципы и ценности, связанные с чистым спортом;	Семинар		05.12.2023 г.	Морозова О.Н.

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

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

II. План антидопинговых мероприятий \* План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия (рекомендации включать в план не нужно). На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей программу спортивной подготовки, и подаётся на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение в вашем регионе ежегодно до 1 декабря (выделенные блоки необходимо включить в ежегодный план-график проведения антидопинговых мероприятий в регионе). Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

*Спортсмен* - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

*Пример программы мероприятия «Веселые старты»*

Целевая аудитория: • спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
  - формирование “нулевой терпимости к допингу”.
- План реализации:
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА. Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:
  - равенство и справедливость;
  - роль правил в спорте;
  - важность стратегии;
  - необходимость разделения ответственности;
  - гендерное равенство. Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

*1. Равенство и справедливость*

*Правила:* все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

*Цель:* показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.



Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?
- \* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

## 2. Роль правил в спорте

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

## 3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое

относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

\* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

#### 4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например, “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт!”.

#### Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности • спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.

- маскирует использование других запрещенных субстанций.

- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;

- Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

2. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

### 3. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

### 4. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

#### Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом [rusada.triagonal.net](http://rusada.triagonal.net);

- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
  - последствия допинга;
  - деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».
- Рекомендованные источники:  
 Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)  
 Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021  
 Запрещенный список (актуальная версия)  
 Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

### 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

В течении всего периода обучения в ГАУ ДО РО «СШ «Елаътма» тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятия и проведению соревнований.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены УТЭ должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; знать основные методы построения учебно-тренировочного занятия: разминку, основную и заключительную части. Выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их.

Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований

Во время обучения на УТЭ необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены ЭССМ и ЭВСМ 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 обучающимися,

помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены этапа ССМ и ВСМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

На третьем году обучения этапа спортивного совершенствования спортсмены выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- построить группу и подать основные команды;
- составить конспект и провести разминку;
- выявить и исправить ошибки при выполнении приемов занимающимися;
- провести учебно-тренировочное занятия в младших группах под наблюдение тренера-преподавателя;
- провести подготовку команды к соревнованиям и руководить ей в процессе соревнования.

Для получения звания судьи по спорту, каждый спортсмен должен освоить следующие навыки:

- составить положение о проведении первенства ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» по отдельным видам;
- вести протокол соревнований;
- участвовать в судействе совместно с тренером-преподавателем;
- участвовать в судействе официальных соревнования в роли судьи и в составе секретариата.

На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров-преподавателей и судей. Участниками семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом.

### **Примерный план инструкторской и судейской практики для УТЭ, ЭССМ и ЭВСМ**

№ п/п	Задачи	Виды практических занятий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

	5. Подбор упражнений для совершенствования техники легкоатлетов. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» или Елатомской СОШ. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя. Спортсмены овладевают принятой в борьбе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частям. Изучение основных положений правил по легкой атлетике.	
3	Освоение обязанностей судьи, секретаря, судьи. Участие в судействе соревнований в качестве секундометриста, судьи, арбитра. Судейство соревнований в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»	

***Примерный план судейской практики при проведении внутренних соревнований***

№ п/п	Название внутренних соревнований	Срок	Роль обучающихся
1	Рождественский турнир ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» по легкой атлетике	январь	Помощник судьи, помощник секретаря, секретарь, арбитр, помощник секретаря, секундометрист. Ведение протоколов соревнований.
2	Открытое первенство ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» по легкой атлетике	февраль	
3	Легкоатлетический забег ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»	май	
4	Чемпионат Касимовского района по легкой атлетике	сентябрь	

--

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

- Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п. 42 Приказа № 999).
- К основным задачам медико-биологического обеспечения спортивной подготовки относятся следующие задачи:

***Задачи медицинского плана:***

- Обеспечение первичного допуска к занятиям спортом с позиции существующих медицинских показаний и противопоказаний.
- Проведение ежегодного углубленного медицинского обследования спортсменов.
- Обеспечение дополнительного и предсоревновательного медицинского обследования спортсменов.
- Анализ заболеваний, травм и специфических повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физической культурой и спортом; разработка методов их ранней диагностики, лечения, реабилитации и профилактики.
- Участие в решении вопросов спортивной ориентации и отбора.
- Участие в обосновании рациональных режимов занятий и тренировок для разных контингентов спортсменов.
- Осуществление систематического контроля за функциональным состоянием организма у занимающихся спортом в процессе тренировок и соревнований.

Спортсмен, может быть зачислен на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки. Начиная с этапа начальной подготовки второго года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в областном врачебно-физкультурном диспансере.

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами отделения «Легкая атлетика» медицинского осмотра.

**В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:**

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

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

Педагогические средства:

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

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

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

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

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

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



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

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

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре.

Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет обучения) восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем:

- чередованием тренировочных дней и дней отдыха;
- постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения) основными являются педагогические средства восстановления:

- рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена;
- необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТЭ первого и второго годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

**На этапе спортивного совершенствования** с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

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

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

По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

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

Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом по спортивной медицине по согласованию с тренером-преподавателем

индивидуально для каждого спортсмена с учетом уровня функционального состояния, здоровья и специфики тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки.

**Примерный план восстановительных мероприятий**

Средства и мероприятия	Сроки реализации
<b>Педагогические</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;</li> <li>- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;</li> <li>- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);</li> <li>- рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;</li> <li>- планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;</li> <li>- рациональная организация режима дня</li> </ul>	<p>В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов</p>
<b>Психологические</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- аутогенная и психорегулирующая тренировка;</li> <li>- средства внушения (внушенный сон-отдых);</li> <li>- гипнотическое внушение;</li> <li>- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;</li> <li>- интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.</li> </ul>	<p>В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена</p>
<b>Медико-биологические</b>	
<p><b><i>Рациональное питание:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансировано по энергетической ценности;</li> <li>- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);</li> <li>- соответствует характеру, величине и направленности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;</li> <li>- соответствует климатическим и погодным условиям.</li> </ul>	<p>В течение всего периода реализации программы</p>
<p><b><i>Физиотерапевтические методы:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);</li> <li>- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);</li> <li>- аппаратная физиотерапия;</li> <li>- бани.</li> </ul>	

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

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

### **3. Система контроля**

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

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

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

##### **На этапе начальной подготовки на:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «легкая атлетика»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «легкая атлетика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

##### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «легкая атлетика»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «легкая атлетика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

##### **На этапе совершенствования спортивного мастерства на:**

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

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

**На этапе высшего спортивного мастерства на:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «легкая атлетика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма», 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. (п. 12 Примерной Программы).

Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная и итоговая аттестация.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в текущем (выполнение контрольных упражнений), промежуточном (тестирование) и итоговом (выполнение контрольных, контрольно-переводных нормативов) контроле.

Текущий контроль проводится во время учебно-тренировочных занятий по плану тренера-преподавателя.

Вступительные испытания проводятся два раза в год: **январь-февраль** и **сентябрь-октябрь**.

*Промежуточный контроль проводится один раз в год: апрель, май (п. 5 Приказа № 634).*

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. (п. 5 Приказа № 634)

Итоговый контроль проводится один раз в год: декабрь.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции

регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. (п. 5 Приказа № 634)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапах спортивной подготовки установлены с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 года № 996.

### Методическое обеспечение образовательного процесса

Предметные области	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
Теоретические основы	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков, таблиц, учебных видеофильмов -самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; -учебно-методическая литература; -научно-популярная литература; -оборудование и инвентарь	беседы
ОФП СФП	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	Контрольные нормативы по ОФП и СФП, текущий контроль.
Тех. П			- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	
Инструкторская и судейская подготовка	- беседа; - изучение правил соревнований; - просмотр учебных пособий по организации соревнований; - практика	- наблюдение за игрой занимающихся; - помощь тренеру при проведении учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях (выбор и подготовка мест занятий и проведения соревнований, подготовка инвентаря и оборудования к занятиям и соревнованиям)	занимающихся; - помощь тренеру при проведении учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях (выбор и подготовка мест занятий и проведения соревнований, подготовка инвентаря и оборудования к занятиям и соревнованиям) -учебно-методические пособия; - правила соревнований по дзюдо; -оборудование для соревнований; -электронные презентации; -видеофильмы с соревнованиями различного уровня.	-оценка выполнения обязанностей на практике судьи, секретаря, судьи-секундометриста, судьи-информатора, судьи при участниках - выполнение нормативных требований для присвоения спортивной категории «Юный судья», «Судья третьей категории», «Судья второй категории»

## **Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками**

### Теоретическая подготовка

Повышение теоретической подготовленности легкоатлета способствует возникновению у него постоянного интереса к занятиям. Теоретическая подготовка начинается с первых тренировок и продолжается весь период занятий спортом.

Источниками знаний служит личный опыт тренера, опыт выдающихся спортсменов, научно-методическая литература. Сегодня в спорте тот добивается высоких результатов, кто постоянно пополняет свои знания, следит за достижениями науки, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной подготовленности.

### Тактическая подготовка

Тактика легкоатлета — это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели, которую поставил перед собой спортсмен в данном соревновании, затем от уровня физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований, метеорологических условий, в которых проходят соревнования, и от других причин. Тактика в беге гораздо разнообразнее.

Бегун может использовать тактику *лидирования, преследования, изматывающих рывков во время лидирования, ускорений или, наоборот, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем (спурт)* и т.п. Во всех случаях следует знать своих соперников, их слабые и сильные стороны. Лучшие уроки тактики спортсмен получает в процессе самого соревнования. Поэтому совместно с тренером он должен тщательно изучать и анализировать тактику соперников, ход любого соревнования, определять, какие факторы способствуют успеху, какие приводят к неудаче.

### Психологическая подготовка

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

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

К ним относятся:

- создание правильной и стойкой системы мотивов, побуждающих спортсмена систематически тренироваться, соблюдать режим и выступать в соревнованиях;
- создание четких представлений о своей психике и качествах, необходимых для спортивного совершенствования и успешных выступлений;



- формирование качеств характера и свойств нервной системы, способствующих эмоциональной устойчивости и перенесению максимальных нагрузок;
- развитие специфических процессов, необходимых для овладения техникой и тактикой (чувство ритма, времени, ориентировка в пространстве, способности к самоконтролю над различными элементами движения и т.д.);
- развитие умения управлять собой, своими чувствами и переживаниями, отвлекаться от всех посторонних раздражителей, сознательно затормаживать неблагоприятные психические состояния, возникающие в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;
- овладение умением легко и свободно осуществлять максимальные усилия без нарушения координации и динамики движений.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную - перед выступлением и в течение его.

*Ранняя предсоревновательная психологическая подготовка предполагает:*

- получение информации об условиях предстоящего состязания и основных конкурентах;
- получение диагностических данных об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;
- определение (совместно со спортсменом) цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях с учетом имеющейся информации;
- разработку подробной программы проведения условий предстоящих состязаний;
- организацию преодоления трудностей и неожиданных препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и оперативного мышления;
- создание в процессе подготовки к соревнованиям условий и использование приемов для уменьшения излишней психической напряженности спортсмена; - стимуляцию правильных личных и общественно значимых мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной программой подготовки.

*Непосредственная психологическая подготовка накануне и в ходе соревнований включает:*

- психологическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед каждым выступлением;
- психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психического восстановления;
- психологическое воздействие в ходе и после окончания очередного выступления.

### Тактическая подготовка

Спортивная тактика — искусство ведения борьбы с противником. Задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую - там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания).

Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях.

В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану. Например,

- бег с определенным изменением скорости;
- начало прыжков с установленной высоты;
- показ лучшего результата в метании в первой попытке;
- использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию;
- перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Прежде чем попытаться осуществить

задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

### *Теоретическая подготовка*

В подготовке легкоатлетов важную роль играет теоретическая подготовка. Задачи теоретической подготовки включают в себя следующие вопросы:

- общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;
- знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире; -
- знание теории и практики легкоатлетического спорта;
- знание вопросов психологической подготовки спортсмена;
- знание вопросов гигиенического режима спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля;
- знание вопросов профилактики травматизма в специализированном виде легкой атлетики.

Особое внимание в теоретической подготовке должно быть уделено методике тренировки в избранном виде легкой атлетики.

Легкоатлеты должны знать и уметь:

- средства и методы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости применительно в своей специализации;
- воспитывать в себе волевые и моральные качества;
- быть знакомы с планированием круглогодичных и перспективных многолетних тренировок;
- понимать роль спортивных соревнований, хорошо знать правила участия в них и особенностях непосредственных к ним подготовок;
- уметь анализировать учебно-тренировочный процесс и результаты соревнований;
- регулярно вести дневник самоконтроля и тренировок, анализируя свою спортивную деятельность.

Теоретические знания по всем этим пунктам спортсмены приобретают на лекциях, в беседах, в объяснениях на учебно-тренировочных занятиях. Для более углубленного изучения вопросов теории и методики спорта легкоатлетам рекомендуют специальную литературу с последующим ее обсуждением и разбором.

Сегодня в спорте тот добивается высоких результатов, кто постоянно пополняет свои знания, следит за достижениями науки, за передовой спортивной практикой, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной и технической подготовленности.

Учебно-тренировочный процесс - это не всегда плавное и равномерное движение вверх по ступеням к поставленной цели. Бывают и неожиданные на первый взгляд взлеты, и совершенно непредусмотренные падения, неудачи. Иногда наступает стабилизация в уровне спортивных достижений, и проходят месяцы и годы, прежде чем спортсмен накопит силы и знания для новых успехов.

Знание теории спортивной подготовки очень важно для легкоатлета. Спортсмен, знающий, какие процессы происходят под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой больших успехов в спорте достичь невозможно. Самостоятельность в тесном содружестве с тренером и врачом - вот путь движения к вершинам спортивного мастерства.

### **Психологическая подготовка**

Целью психологической подготовки - формирование значимых для спорта свойств личности и психических качеств спортсмена.

Виды психологической подготовки:

- общая подготовка;
- специальная подготовка к соревнованиям;
- подготовка к выполнению конкретного двигательного действия.

Общая психологическая подготовка направлена на совершенствование психических функций и умений спортсмена. Этот вид психологической подготовки спортсмена обеспечивается в основном за счет выполнения им спортивного режима (регулярных тренировок, ограничений в питании и отдыхе), а также за счет выполнения повышенных психических нагрузок, являющихся обязательным атрибутом любого вида спорта.

### **Средства и методы спортивной тренировки легкоатлета**

Средство - это конкретное содержание действия спортсмена.

Метод - это способ действий, путь их применения.

Основными средствами тренировки спортсмена являются физические упражнения, которые условно можно разделить на три группы:

- общеподготовительные;
- специально-подготовительные;
- соревновательные.

К общеподготовительным упражнениям относятся те, которые по форме движения не имеют сходства с соревновательным упражнением, с помощью них решается задача всестороннего функционального развития организма спортсмена, повышается общий уровень работоспособности и координации движений.

Специально-подготовительные упражнения по внешней форме и внутреннему содержанию проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма спортсмена очень близки к избранному виду легкой атлетики. Они занимают центральное место в системе тренировок легкоатлетов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, способствуют направленному воздействию на те или иные системы организма и, решая задачи развития физических способностей, совершенствуют техническое мастерство.

Специально-подготовительные упражнения по силе воздействия должны быть идентичными соревновательному упражнению или же несколько превосходить его. Только при этом условии возможен положительный перенос тренированности. Чем меньше специально-подготовительные упражнения отличаются от соревновательного, тем они более эффективны.

Специально-подготовительные упражнения могут избирательно воздействовать на отдельные звенья тела спортсмена - это упражнения локального воздействия; могут также воздействовать на весь организм в целом, т. е. повторяют в тех или иных (облегченных, утяжеленных) условиях тренировочного процесса соревновательные упражнения в целом - это упражнения глобального воздействия. Например, в метании молота к упражнениям локального воздействия можно отнести упражнения, повторяющие отдельные элементы броска, а к упражнениям глобального воздействия - метания облегченных или утяжеленных снарядов с одного, двух и более поворотов.

Соревновательные упражнения - это комплекс двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации и выполняемых в соответствии с существующими правилами соревнований. К этим упражнениям относятся избранный вид легкой атлетики и его варианты. Для спринтеров - это бег на короткие дистанции, эстафетный бег, бег с ходу и со старта, бег с гандикапом и т.п.

Средства спортивной тренировки разделяются по направленности воздействия на две группы:

- преимущественно связанные с совершенствованием различных сторон подготовленности - технической, тактической и т. п.;
- преимущественно связанные с развитием двигательных качеств.

Методы спортивной тренировки в практических целях принято условно делить на три группы: *словесные, наглядные и практические*. При подборе методов следует следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсмена, их классификации и уровню подготовленности.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ, обсуждение, команда, подсказка и др. Эти методы должны использоваться в лаконичной, образной и доступной форме, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему в значительной мере способствуют специальная терминология и сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним следует отнести правильный в методическом отношении, непосредственный показ упражнений и их элементов тренером или квалифицированным спортсменом.

Следует широко использовать наглядные пособия:

- учебные кино-видеофильмы, кинокольцовки, кинограммы, макеты спортплощадок;

- простейшие ориентиры, которые ограничивают направление движений;
- сложные ориентиры, которые путем световых, звуковых сигналов и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением, обеспечивают обратную связь.

Методы практических упражнений условно можно разделить на две основные подгруппы:

- методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;
- методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Обе подгруппы методов тесно взаимосвязаны, применяются в неразрывном единстве, обеспечивают эффективное решение задач спортивной тренировки.

Среди методов, преимущественно направленных на освоение спортивной техники, выделяют методы *разучивания движений* в целом и по частям. Разучивание движений в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако в этом случае внимание спортсменов последовательно акцентируется на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта. При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные элементы, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приводит к соединению в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения.

При использовании методов разучивания движений, как в целом, так и по частям большая роль отводится *подводящим* и *имитационным упражнениям*.

Подводящие упражнения применяются для облегчения задач овладения спортивной техникой путем планомерного освоения более простых двигательных действий. Например, в тренировке бегуна в качестве подводящих упражнений используется бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками и т.д. Каждое из этих упражнений является подводящим к бегу и способствует более эффективному становлению его отдельных элементов: отталкивания, высокого выноса бедра, повышения темпа движений, координации в деятельности мышц антагонистов и т.д.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений и обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий. Имитационные упражнения очень широко используются при совершенствовании технического мастерства как новичков, так и спортсменов высокой квалификации. Они не только позволяют создать представление о технике спортивного упражнения, облегчить процесс его усвоения, но и обеспечивают эффективную координацию между двигательными и вегетативными функциями. Например, в тренировке метателя в качестве имитационного упражнения используется выполнение целостного действия перед зеркалом без выпуска снаряда, акцентируя внимание на отдельные элементы движения, контролируя их точность.

Структуру методов, преимущественно направленных на развитие двигательных качеств, определяют характер упражнения в процессе однократного использования данного метода (непрерывный или с интервалами отдыха) и режим выполнения упражнений (равномерный, стандартный или переменный, варьирующий).

Непрерывный метод характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы.

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений с регламентируемыми паузами отдыха. При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном режиме. В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения тренировка может носить обобщенный (интервальный) Или избирательный (преимущественный) характер.

При обобщенном воздействии осуществляется параллельное (комплексное) совершенствование различных качеств, обуславливающих уровень Подготовленности спортсмена, а при избирательном - преимущественное развитие отдельных качеств. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном - варьирующей.

В качестве других самостоятельных методов следует выделить игровой и соревновательный.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций. Его применение обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением в постоянно изменяющихся ситуациях разнообразных задач. Эти особенности игровой деятельности требуют от занимающихся инициативы, смелости настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования и мышления, оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений. Все это предопределяет эффективность игрового метода для совершенствования различных сторон подготовки легкоатлета.

Соревновательный метод предполагает специально организованную деятельность, направленную на выявление уровня подготовленности спортсмена и выступающую в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. Этот метод может осуществляться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований.

Применяя соревновательный метод, необходимо учитывать квалификацию спортсмена, уровень его технической, тактической, физической, теоретической, интегральной и особенно психологической подготовленности. Соревновательный метод как один из наиболее эффективных методов воздействия, на организм занимающихся особенно широко используется при работе с квалифицированными и хорошо тренированными спортсменами.

В спортивной практике всегда следует учитывать возможность решения нескольких задач одним методом. А так как в его названии обычно выделяется преимущественная направленность упражнений, то необходимо учитывать и сопутствующие воздействия. Наряду с этим выполнение задания может быть осуществлено одновременно несколькими методами. Например, одновременно действует несколько методов в случае, когда один из них определяет организацию, а другой - способ выполнения упражнения (круговой, поточный, соревновательный и др.). В каждом отдельном случае выбор метода и средств определяется решаемой задачей, возрастом, подготовленностью и полом спортсменов, условиями и другими факторами. Поэтому для занятий легкоатлетов следует чаще менять места тренировок, используя многообразные особенности природных условий: песчаный берег реки или моря, холмы, тропинки леса, беговые и прыжковые упражнения по воде, снегу и по различному грунту. Применяя простейшие сооружения на местности в любое время года, можно круглый год решать оздоровительные задачи и разнообразить средства и методы спортивной тренировки.

При выборе тренировочных упражнений надо шире использовать возможность создавать положительный эмоциональный фон. Это не только обеспечивает высокую работоспособность, но и способствует более активному восстановлению. Из методов выполнения упражнений надо отдавать предпочтение тем, которые обеспечивают не только рост тренированности, но и лучшее восстановление. Процесс восстановления во многом зависит от функциональных возможностей организма. Здесь очень важна общая физическая подготовленность спортсмена. Она повышает жизнедеятельность и устойчивость организма к различным внешним воздействиям, в том числе и к тренировочным нагрузкам, помогает легче переносить их и быстрее восстанавливаться.

### **Формы организации учебно-тренировочных занятий легкоатлетов**

Основная организационная форма учебно-тренировочного процесса для всех легкоатлетов - групповое или индивидуальное тренировочное занятие с продолжительностью, соответствующей виду легкой атлетики. Основные занятия могут дополняться ежедневной утренней тренировкой, обычно с малой нагрузкой, а также выполнением домашних заданий в другое время дня. Помимо легкоатлетических тренировочных уроков, в подготовку входят кроссы, ходьба на лыжах, игра в баскетбол и др. Спортивные соревнования - также одна из форм занятий.

Во всех формах занятий соблюдается следующее правило:

- начинать занятие надо постепенно (разминка);
- затем проводить главную работу (основная часть), в этой части кривая нагрузки может быть различной в зависимости от вида упражнения, характера его и т. д., но, как правило, всегда высокая;



- завершающая часть занятий (заключительная часть) характеризуется снижением нагрузки.

Такая физиологическая кривая обязательна для любого тренировочного занятия, в какой бы форме оно ни проводилось.

Особое внимание следует уделить *разминке*, подготавливающей легкоатлета к предстоящей тренировочной работе. Она состоит из комплекса специально подобранных физических упражнений, выполняемых с постепенным повышением нагрузки. Задача спортсмена - с помощью разминки повысить работоспособность организма, настроиться на предстоящую работу, но в то же время сохранить свои силы для основной части тренировочного занятия.

Нагрузка в разминке увеличивается вместе с ростом подготовленности спортсменов. Составляющие ее упражнения в определенной мере способствуют и общей физической подготовленности. Разминка состоит из двух частей:

- поднять общую работоспособность организма за счет усиления главным образом вегетативных функций (разогревание);
- настроиться на предстоящую работу.

Разогревание в разминке у легкоатлетов достигается посредством бега в спокойном темпе, иногда с легкими ускорениями. Нередко непрерывный бег перемежается с другими упражнениями. Если начинается потоотделение, значит, необходимая степень разогревания достигнута.

Продолжительность разогревания в значительной мере зависит от подготовленности атлета, особенно от его общей выносливости (чем она выше, тем длительнее разминочный бег). Продолжительность разогревания зависит также от температуры воздуха. В жаркую погоду длительность разминочного бега, как и всей первой части разминки, можно уменьшить, в холодную погоду - увеличить. В теплой одежде продолжительность разогревания меньше.

После бега большинство легкоатлетов выполняют специально подобранные упражнения для тех мышечных групп, которые недостаточно разогрелись. Для этого в соответствии со спецификой вида легкой атлетики подбирают несколько разогревающих упражнений, выполняемых одно за другим в определенном порядке. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и, наконец, для ног (бедро, голень, стопа). Такая «проработка» мышц сверху вниз может повторяться несколько раз подряд. Однако рекомендовать всем легкоатлетам один вариант нельзя. Необходимо считаться с особенностями отдельных видов легкой атлетики и привычкой к определенной последовательности упражнений. Но какие бы варианты ни применялись, сначала должны следовать упражнения для меньших мышечных групп, затем для больших.

Каждое упражнение выполняется без напряжения - примерно 10-15 раз. В зависимости от тренированности легкоатлета и особенностей упражнения количество повторений меняется. Оно также зависит от температуры воздуха, одежды и других факторов.

Затем следуют упражнения, улучшающие подвижность в суставах. Они состоят из движений, постепенно увеличивающихся по амплитуде и способствующих растягиванию тех мышц, которые будут активно участвовать в предстоящих движениях. Амплитуда движений, выполняемых легко и непринужденно, не должна быть больше той, которая необходима в избранном виде легкой атлетики. Рекомендуется выполнить 6-8 разных упражнений, примерно по 8-10 раз каждое. Здесь речь идет не о развитии подвижности в суставах, а о подготовке мышц и связочного аппарата к предстоящим движениям с большой амплитудой. Кроме того, улучшение эластичности мышечных групп - одно из условий предупреждения травм. Этим заканчивается первая часть разминки.

Первая часть разминки может проводиться также круговым методом, с повторным бегом 4-5 раз по 200-300 м, чередуемым с упражнениями в 50 паузах между бегом. Такая форма очень эффективна, особенно для прыгунов и метателей.

*Первую часть разминки* в групповом занятии с хорошо подготовленными атлетами, особенно в подготовительном периоде тренировки, иногда можно заменить игрой в баскетбол или ручной мяч (10-15 мин.). Но в этом случае желательно вначале проделать сокращенную первую часть разминки. В зависимости от привычки, подготовленности и легкоатлетической специальности спортсмена, метеорологических условий и одежды первая часть разминки продолжается 15-30 мин. (иногда и больше).

*Во второй части разминки* легкоатлет должен не только подготовиться к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, но и настроиться на выполнение упражнений, специфичных для его вида легкой атлетики. Физиологическая настройка легкоатлета есть прежде всего вработываемость центральной нервной системы. На предстоящую деятельность легкоатлеты настраиваются прежде всего с помощью такого упражнения, с которого начинается основная часть занятия. Это могут быть элементы техники, имитации, специальные упражнения, составляющие часть избранного вида легкой атлетики или вид в целом. Такие упражнения выполняются вначале с малой, а затем с постепенно повышающейся интенсивностью.

Чем сложнее техника упражнения, тем лучше легкоатлету надо настроиться на предстоящую работу и включить во вторую часть разминки больше упражнений. Например, метатели и барьеристы повторяют вначале ряд элементов техники и специальные упражнения, а затем делают пробные попытки, постепенно увеличивая усилия.

Вся разминка в целом продолжается 30-40 мин. При жаркой погоде не следует чрезмерно уменьшать ее продолжительность. Лучше разминаться не торопясь. Надо помнить, что никакое внешнее тепло не может полностью заменить движений, особенно во второй части разминки. Чем выше мастерство легкоатлета, тем основательнее должна быть его разминка.

Содержание основной части тренировочного занятия

изменяется в зависимости от подготовленности спортсменов, их возраста и пола, периода тренировки, легкоатлетической специальности и других факторов. Физические упражнения, составляющие ее, почти всегда следует располагать в определенной последовательности в зависимости от их преимущественной направленности.

Наиболее целесообразна такая последовательность:

- а) упражнения для овладения техникой и ее совершенствования;
- б) упражнения для развития быстроты и ловкости;
- в) упражнения для развития силы;
- г) упражнения для развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе подготовки.

Основная часть занятия обычно включает меньше упражнений различной направленности, нежели указано. Так, например, у прыгуна с шестом она может состоять только из упражнений в овладении техникой. Чаще всего (особенно летом) в одно занятие включаются упражнения для развития быстроты и выносливости.

Указанная последовательность упражнений не должна применяться догматически. При необходимости ее следует изменять. Например, если совершенствование техники требует больших усилий, то такие упражнения можно выполнять позднее. В тех случаях, когда хотят достигнуть максимального эффекта в быстроте движений, скоростно-силовые упражнения могут включаться непосредственно после разминки. Чтобы создать повышенную возбудимость, необходимую для эффективного выполнения упражнений на быстроту, можно начать основную часть с умеренных силовых упражнений.

В основной части занятия применяются различные средства и методы. Широко используются указанные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, овладения техникой и тактикой, а также методы воспитания волевых качеств.

Большое внимание должно быть уделено заключительной части занятия легкоатлетов. Она совершенно необходима для постепенного снижения нагрузки, приведения организма в состояние, близкое к норме. В легкоатлетических упражнениях, особенно в беге, нередко предъявляются очень высокие требования к сердечно-сосудистой системе. Если атлет, например, после максимально быстрого бега на короткую дистанцию сразу же остановится и будет отдыхать стоя на месте или сидя, то у него резко упадет максимальное кровяное давление. Бегун, особенно нетренированный, может даже потерять сознание (гравитационный шок). Именно поэтому не рекомендуется после напряженной работы сразу переходить к отдыху. Опытные бегуны даже после изнурительного бега не сразу останавливаются. Резкий переход от тренировочной работы к покою замедляет восстановление сил спортсмена, часто вызывает чувство неудовлетворенности от занятий и даже может вызвать патологические изменения.

Если нагрузка снижается постепенно, то отрицательных реакций не возникает. Для заключительной части занятия наилучшим средством служит бег в спокойном, равномерном темпе, переходящий в ходьбу. Продолжительность бега 3-6 мин. (100 м за 30-40 сек.) и последующей ходьбы в прогулочном темпе – 2-4 мин. В заключительной части рекомендуется выполнять также упражнения на расслабление и упражнения в глубоком дыхании.

Для повышения тренированности важное значение имеют упражнения, выполняемые дома (в комнате и на воздухе) по заданию тренера, такие занятия рекомендуется проводить ежедневно утром или в другое свободное время по 30-60 мин. Многие спортсмены выполняют тренировочные упражнения рано утром, до завтрака. Такие упражнения имеют не только гигиеническое значение, но и способствуют развитию физических качеств и совершенствованию техники. Следует внимательно относиться к возможности увеличения объема тренировки на 200-300 часов за счет утренней тренировки - зарядки. Если еще найти время на 52 дополнительные тренировочные упражнения, проводимые в свободное время днем или вечером в виде кроссов, ходьбы на лыжах, игры в баскетбол, волейбол, теннис и др., то годичный объем может быть увеличен еще на 80- 100 час.

#### **Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Подготовка по виду спорта лёгкая атлетика четко дифференцируется в зависимости от спортивной дисциплины. С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показатели общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки.

Из всех показателей, характеризующих различные стороны подготовки, показатели объемов тренировочной нагрузки имеют наибольшую вариативность.

Одних и тех же результатов достигают спортсмены, разница в использовании отдельных специальных средств у которых достигает десятков раз.

Варьирование нагрузки осуществляется с учетом индивидуальных показателей подготовленности спортсмена, его предшествующего опыта подготовки, индивидуальной способности переносить тренировочные нагрузки.

Современная соревновательная деятельность легкоатлетов исключительно интенсивна, что обусловлено не только необходимостью успешного выступления в состязаниях, но и возможностью использования соревнований как наиболее мощного средства стимуляции адаптационных реакций в спортивной подготовке, позволяющей объединить весь комплекс технико-тактических, физических и психических предпосылок, качеств и способностей в единую систему, направленную на достижение запланированного результата.

По мере роста подготовленности спортсменов количество тренировочных занятий и соревнований из года в год постепенно увеличивается, возрастают и тренировочные нагрузки, преимущественно за счет увеличения средств специальной подготовки.

Современные представления о соотношении объема и интенсивности тренировочных нагрузок в круглогодичном цикле предполагают так построить тренировочный процесс, чтобы, не противопоставляя объем интенсивности, периодически моделировать нагрузку и напряжение, характерные для состязаний.

Круглогодичные применения специальной тренировки и основного вида (основная дистанция, основной снаряд, свой прыжок и т.д.) - неотъемлемое звено в современной системе тренировки.

Такая структура дает возможность расширить соревновательный календарь, сделав его круглогодичным. При этом следует предусмотреть обязательную вариативность нагрузок, основанную на законах адаптации, тогда высококвалифицированные спортсмены смогут показывать высокие результаты каждые 1,5 - 2 месяца.

Повторное применение тренировочных и соревновательных нагрузок органически связано с интервалами времени между ними и с восстановительными процессами. Число повторений, упражнений, характер и продолжительность интервалов отдыха зависят от задач, средств и методов подготовки, а также от особенностей видов легкой атлетики, уровня подготовленности спортсмена и внешних условий.

С целью более эффективного выполнения спортсменом упражнений с заданным тренировочным усилием следует определять зоны интенсивности, как отношение заданной величины тренировочных или соревновательных напряжений к максимально возможным данным спортсмена. В таблице представлена градация нагрузки по зонам интенсивности в скоростно-силовых видах легкой атлетики.

*Зоны интенсивности при воспитании выносливости*

<b>Зоны интенсивности</b>	<b>Рекомендуемая ЧСС в минуту</b>
I — восстановительная	114-132
II — поддерживающая	138-150
III — развивающая	156-168
IV — экономизации	174-186
V — субмаксимальная	186-192
VI — максимальная	192 и более

При использовании аэробного режима тренировочных воздействий пульс должен находиться в пределах 120-160 уд/мин. При выполнении нагрузки в смешанном режиме частота пульса должна достигать 170 - 180 уд/мин. Анаэробный режим тренировки возможен при пульсе 190 и более ударов в минуту.

Верхний потолок интенсивности зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Однако следует не просто повышать интенсивность нагрузки, но и варьировать ею. Это необходимо как для решения задач технической, так и физической подготовки.

*Примерное соотношение массы отягощений количества повторений в одном подходе*

<b>Зоны интенсивности</b>	<b>Масса отягощения, (%) к максимальной</b>	<b>Количество повторений (раз)</b>
Малая	50-60	12 и более
Умеренная	60-70	8-12
Большая	70-80	5-10
Субмаксимальная	80-90	3-6
Максимальная	90-100	1-3

Зона 80-90% от максимума во всех видах легкой атлетики считается зоной развития. Применяя тренировочную нагрузку в зонах 90-100%, происходит воздействие на развитие быстроты, ее следует включать почти в каждое тренировочное занятие и строить таким образом, чтобы на протяжении каждого занятия применялась нагрузка во всех зонах интенсивности, с оптимальным ее соотношением. Тренировочная нагрузка в зонах 50-80% от максимума решает в основном задачи специальной разминки и восстановления, что способствует благоприятному протеканию всего тренировочного процесса.

Результат в легкой атлетике зависит от высокого уровня выносливости и диктует определенную избирательность тренировочных воздействий, которые обеспечиваются аэробными (с доступом кислорода), анаэробными (без доступа кислорода) и аэробноанаэробными (смешанными) процессами организма спортсмена. В таблице 18 зоны интенсивности распределены по показателям ЧСС во время той или иной тренировочной работы при воспитании выносливости.

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

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) аттестация обучающихся.

Порядок, форма и условия прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о порядке проведения контрольно-переводных нормативов для лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма», утверждённого приказом директора.

Сроки прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с графиком проведения контрольно-переводных нормативов перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки, утверждаемым директором на каждый учебно-тренировочный год.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки, который указаны в приложениях с № 6 по № 9 к таблицам, настоящей Программы.

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

Приложение № 6 к ФССП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3x10 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»**

Приложение № 7 к ФССП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
5. Для спортивной дисциплины многоборье				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.30	5.00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
6. 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»**

Приложение № 8 к ФССП

№ 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 спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,2
3.2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17.30	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1

5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	220
5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,8
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7.60	7.00
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивный разряд «кандидат в 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»**

Приложение № 8 к ФССП

№ 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
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	

			8,2	8,9
3.2.	Бег на 5000 м	мин	не более 17.00	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более -	11.30
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 240	
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более 7,3	8
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 260	240
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее 1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее -	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более 7,4	8,3
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 280	250
5.3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее 1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее -	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более 7,5	8,4
6.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 270	240
6.3.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее 7,75	7,30
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее 1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее -	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в ГАУ ДО РО «СШ «Елачьма»:

- сентябрь - октябрь и январь-февраль - набор и добор в группы спортивной подготовки;
- апрель, май - промежуточная аттестация;
- декабрь - принятие контрольно-переводных нормативов.

--

#### 4.Рабочая программа по виду спорта нарушениями «Легкая атлетика»

##### Структура годичного цикла

Принцип круглогодичного тренировочного процесса является одним из определяющих условий для достижения эффективности занятий и высоких спортивных результатов. Круглогодичность подготовки означает, что при различных вариантах планирования спортсмен ведет регулярную тренировку в течение **12 месяцев**, выделяя из них несколько дней или недель для восстановления и отдыха.

Для эффективного планирования круглогодичной тренировки используется периодизация, т.е. деление на циклы, периоды, этапы.

Их соотношение и продолжительность обусловлены следующими факторами:

- необходимостью участвовать в определенных календарных соревнованиях;
- спецификой вида легкой атлетики;
- уровнем подготовленности спортсмена;
- особенностью развития его спортивной формы.

В настоящее время в легкой атлетике принято рассматривать три основных варианта построения круглогодичной тренировки.

В первом варианте год составляет один большой цикл (макроцикл) тренировки и делится на три периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

Подготовительный период имеет продолжительность около **6 месяцев** (ноябрь — апрель) и в свою очередь делится на три этапа:

- осенне-зимний подготовительный - 3 месяца (ноябрь-январь);
- зимне-соревновательный - 1 месяц (февраль);
- весенне-подготовительный - 2 месяца (март- апрель).

Соревновательный период длится 5 месяцев и делится на два этапа:

- ранних соревнований - 1 месяц (май);
- основных соревнований - 4 месяца (июнь-сентябрь).

Переходный период продолжается обычно 3 - 4 недели и приходится на октябрь месяц.

*Первый вариант используется для подготовки начинающих легкоатлетов, спортсменов младших разрядов, а также хорошо подготовленных бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции, скороходов, метателей, не имеющих возможности соревноваться зимой.*

Во втором варианте год состоит из сдвоенного цикла:

- осенне-зимнего - около 5 месяцев (15 октября-14 марта);
- весенне-летнего - 6 месяцев (15 марта-14 сентября);
- переходного периода 3 - 4 недели (15 сентября-14 октября).

В свою очередь, осенне-зимний цикл делится на этапы осенне-зимний подготовительный (15 октября -30 ноября) и специально-подготовительный (1 декабря -31 января). В этот цикл входит и соревновательный период (1 февраля-14 марта).

Весенне-летний цикл включает этапы весенне-подготовительный (15 марта-14 апреля) и специально-подготовительный (15 апреля -31 мая), а также периоды подводящих (1-30 июня) и основных соревнований (1 июля-14 сентября).

Этот вариант применяется для подготовки тех легкоатлетов, которые имеют возможность соревноваться не только в летний период, но и зимой.

Его значимость заключается в том, что участие во многочисленных состязаниях года улучшает подготовленность легкоатлетов и позволяет более качественно и регулярно контролировать тренировочный процесс.

Двухцикловое построение календаря соревнований требует от тренера большого искусства в управлении спортивной формой спортсменов, в подборе средств и методов подготовки, их варьировании и тесно связано с текущим контролем за состоянием спортсмена и его работоспособностью.

Третий вариант годичного построения тренировки применяется для спортсменов, достигших предельно высоких для себя результатов и перешагнувших возрастную зону оптимальных возможностей.

Состоит из нескольких (до четырех) коротких циклов по 3 - 4 месяца каждый. Особенностью этого варианта является участие спортсмена во многих соревнованиях в течение года с поддерживающими (иногда развивающими) тренировками и активным отдыхом между ними, а *главная особенность - волнообразное изменение тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении года.*

Для всех легкоатлетов, специализирующихся в скоростно-силовых видах, третий вариант дает положительные результаты.

Во всех трех вариантах *построения годичного цикла* подготовительный период *состоит из двух этапов - общеподготовительного и специально-подготовительного.* Соотношение между ними по затрачиваемому времени может быть выражено как 3:1 (для начинающих спортсменов) и 3:2 или 2:2 (для квалифицированных спортсменов).

Основные задачи в подготовительном периоде:

- улучшение общей и специальной физической подготовленности;
- дальнейшее развитие силы, быстроты, выносливости и других физических качеств спортсмена применительно к избранному виду легкой атлетики;
- совершенствование техники и разработка элементов тактики;
- улучшение моральных и волевых качеств;
- повышение уровня знаний в области теории и методики избранного вида легкой атлетики, а также в области гигиены, анатомии, физиологии, спортивной медицины и т.д.

Решению этих задач, в зависимости от подготовленности и специализации легкоатлетов, уделяется разное количество времени.

Начинающие легкоатлеты много внимания уделяют общефизической подготовке и овладению элементами техники легкоатлетических упражнений.

Квалифицированные спортсмены в этот период делают упор на специальную общефизическую подготовку и совершенствование техники своего вида.

Бегуны на средние и длинные дистанции в своей подготовке преимущественно применяют соревновательные упражнения - бег в различных вариантах с разной интенсивностью.

Прыгуны и метатели в этот период больше времени уделяют средствам общеподготовительного и специально-подготовительного воздействия.

Барьеристы, прыгуны, метатели и многоборцы с хорошей физической подготовкой могут больше работать над техникой, а те, кто имеет проблемы в физической подготовленности, должны уделить ей наибольшее внимание.

Вместе с тем важно, чтобы в подготовительном периоде не игнорировалась специальная направленность, особенно в технических видах легкой атлетики. Соревновательный период должен преследовать цель - достигнуть наивысших спортивных результатов в заранее запланированные сроки ответственных соревнований.

Основные задачи обучения в этот период:

- дальнейшее развитие физических и морально-волевых качеств, применительно к избранному виду легкой атлетики;
- упрочение навыка в спортивной технике;
- овладение разработанной тактикой и приобретение опыта соревнований; повышение уровня теоретических знаний;
- дальнейшее решение воспитательных задач.

В этом периоде важно с помощью повышения тренированности добиться, сохраняя спортивную форму, высоких показателей, рекордных достижений (за счет регулярного участия спортсменов в соревнованиях, прикидках, проверках, желательном в конце каждой недели).

На первом этапе соревновательного периода легкоатлеты должны много тренироваться, не бояться участвовать в соревнованиях, цель которых - проверить подготовленность спортсмена, выявить слабые стороны и определить пути их исправления.

Участие в соревнованиях на этом этапе не должно вызывать особых изменений в тренировках; прежде всего не следует снижать нагрузки, необходимо проверить свои возможности, повысить тренированность, оценить эффективность тренировочного процесса, привыкнуть к новым условиям.

Обычно уже после первых соревнований можно сделать выводы, которые позволят внести поправки в тренировочный процесс и лучше подготовиться к дальнейшим соревнованиям.

Тренировка на втором этапе соревновательного периода подчинена главной цели - достичь наивысших результатов. В это время необходимо снизить объем тренировочных занятий, но повысить их интенсивность, сложность и напряженность. На этом этапе спортсмен должен войти в состояние высшей спортивной формы и показать максимальные и стабильные результаты.

Постепенное увеличение интенсивности занятий в сочетании с уменьшением объема нагрузок, с вариативностью тренировок и оптимальным числом соревнований - важное условие для достижения больших спортивных успехов.

Средства и методы тренировки в соревновательном периоде не столь разнообразны, как в других периодах. Здесь больше используются упражнения избранного вида легкой атлетики и специально-подготовительные средства. Разнообразие создается изменением методов и способов выполнения упражнений, а также сменой мест занятий (стадионы с различным покрытием, парк, лес, пляж и др.). В целом тренировочная и соревновательная нагрузка, ее объем и интенсивность, сложность и напряженность в соревновательном периоде имеют значительные колебания волнообразного характера. С приближением ответственных соревнований общая нагрузка снижается, хотя интенсивность занятий изменяется по-разному, в зависимости от видов легкой атлетики.

Переходный период необходим для восстановления сил спортсмена после напряженного соревновательного сезона. Цель этого периода - подвести спортсмена к началу занятий, в новом большом цикле, полностью отдохнувшим, здоровым, не снизившим своих физических качеств и не утратившим технических навыков. В этот период, в первую очередь, необходимо поддержать достигнутый уровень физической подготовленности. Важно учесть и особенности видов легкой атлетики. В переходном периоде бегуны и скороходы используют свой вид специализации, уменьшая нагрузки, а спринтеры, барьеристы, прыгуны и метатели могут не включать свой вид легкой атлетики в занятия (особенно высококвалифицированные спортсмены), занимаясь упражнениями из других видов спорта.

После ответственных соревнований во всех случаях дается кратковременный отдых. Если на протяжении года используются два и более макроциклов, то между первым и вторым, вторым и третьим макроциклами переходный период может отсутствовать, хотя отдых на протяжении нескольких дней (микроцикл), будет необходим, и лучше, чтобы он был активным. Такие микроциклы называют сдвоенными или строенными. В таблице № 10 приведены примеры продолжительности поэтапной подготовки в годичном цикле для квалифицированных легкоатлетов различных специализаций.

Рекомендуемая продолжительность поэтапной подготовки  
квалифицированных легкоатлетов различных специализаций в годичном  
цикле тренировки

Циклы, периоды, этапы	Продолжительность, количество недель
<b>Спринтеры и барьеристы</b>	
Осенне-зимний цикл	26 ±2
Подготовительный период	16 ±2



Втягивающий этап	2± 1
1 -й базовый этап	11 ±2
Зимний предсоревновательный	3± 1
Соревновательный период	8±2
Восстановительный этап	2+ 1
Весенне-летний цикл	26 ±2
Подготовительный период	13+2
2-й базовый этап	9±2
Летний предсоревновательный	4± 1
Соревновательный период	11 ±2
Этап развития спортивной формы	6±1
Этап реализации спортивной формы	5+1
Восстановительный этап	2± 1
<b>Бегуны на средние и длинные дистанции</b>	
Осенне-зимний цикл	25+2
Подготовительный период	17 + 2
Этап послесоревновательной реабилитации и постепенного увеличения нагрузок	6±1
Этап осенне-зимней базовой подготовки	7±1
Этап предсоревновательной подготовки	4± 1
Соревновательный период	8±2
Этап развития спортивной формы	4±1
Весенне-летний цикл	27 + 2
Подготовительный период	11 +2
Этап послесоревновательной реабилитации	2±2
Этап весенней базовой подготовки	5±1
Этап предсоревновательной подготовки	4±1
Соревновательный период	13±2
Этап развития спортивной формы	7±1
Этап реализации спортивной формы	6±1
Переходный период	3±1
<b>Марафонцы и скороходы</b>	
Долгосрочный цикл	18±3

Восстановительный этап	3±1
Базовый этап	13±2
Соревновательный этап, включающий выступление в основном соревновании	2±1
Краткосрочный цикл	12±2
Восстановительный этап	2±1
Базовый этап	7±1
Соревновательный этап, включающий выступление в основном соревновании	3±1
<b>Прыгуны</b>	
Осенне-зимний цикл	26±3
Соревновательный период	7±2
Этап функциональной подготовки	6±1
Этап скоростно-силовой подготовки	5±1
Этап специальной (прыжковой) подготовки	6±2
Восстановительный этап	2±1
Весенне-летний цикл	26±3
Подготовительный период	11±2
Этап функциональной подготовки	4±1
Этап скоростно-силовой подготовки	4±1
Этап специальной (прыжковой) подготовки	3±1
Соревновательный период	12±2
Этап развития спортивной формы	8±2
Этап основных соревнований	4±1
Восстановительный этап	3±1
<b>Метатели</b>	
Годичный цикл	52
Подготовительный период	28 ±2
Установочный этап	4± 1
Этап совершенствования элементов техники и специальных физических качеств	14± 2
Этап совершенствования целостной структуры соревновательных движений и дальнейшего повышения уровня специальной подготовленности, включающий этап зимней (3-5 недель) соревновательной подготовки	10± 2

Соревновательный период	21± 2
Этап весенней соревновательной подготовки	5± 1
Этап развития спортивной формы	6± 1
Этап высшей соревновательной готовности	10± 1
Переходный период	3± 1

**Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку**

Отбор и спортивная ориентация юных легкоатлетов в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» представляют собой сложный и длительный процесс, который можно разделить на четыре этапа:

- набор для занятий в группы начальной подготовки;
- отбор занимающихся в учебно-тренировочные группы: спринтерского, барьерного бега, бега на выносливость.

В спортивной практике были выявлены следующие критерии отбора, используемые во всех видах легкой атлетики:

- морфофункциональные показатели (антропометрические признаки, биологический возраст);
- уровень физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- координационные способности и способность к обучаемости сложным упражнениям;
- уровень морально-волевых (психических) качеств;
- состояние ведущих функциональных систем;
- социальные и генетические факторы.

Каждый из четырех выделенных этапов, о которых говорилось ранее, имеет свои особенности, продолжительность их различна.

Для занятий в группах начальной подготовки обычно приглашаются все желающие. Научные исследования показали, что проведение отбора в период набора в группы начальной подготовки, а также после одного года занятий не дает необходимого эффекта. Только после 1,5-2 лет разносторонней предварительной подготовки начинает повышаться эффективность отбора.

Для зачисления в группы начальной подготовки дети сдают нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления.

На протяжении всего этапа начальной подготовки 2-4 раза в году тренер проводит с занимающимися тесты, их состав и уровень тренер расписывает на основании подготовленности занимающихся и году обучения. Некоторые спортсмены по экспертным оценкам уже на 1-м или 2-м году обучения могут

быть точно ориентированы на определенные виды легкой атлетики. Выборочно могут применяться и другие контрольные упражнения.

В 12-13 лет заканчивается этап начальной подготовки, и главной задачей теперь тренера является определение перспективности легкоатлетов для занятий на определенные виды легкой атлетики. Анализ показателей тестов и контрольных упражнений, характеризующих разностороннюю физическую подготовленность, спортивные результаты занимающихся в многоборьях и в отдельных видах, темпы прироста их за 2-3 года, динамика морфологических и функциональных показателей - все это вместе с интуицией тренера помогает правильно определить направление начальной специализации юных легкоатлетов.

На этом этапе сохраняются некоторые общие тесты, имеющие связь с избранной группой видов легкой атлетики, и включаются специфические контрольные упражнения, направленные на ориентацию спортсмена к определенным видам легкой атлетики. К окончанию этапа тренер должен точно определить будущую узкую специализацию легкоатлета. Главными критериями являются спортивные результаты, склонность самого атлета, а также динамика прироста показателей в тестах, контрольных упражнениях и морфологических, и функциональных показателей спортсменов.

К концу этапа наиболее перспективные спортсмены выполняют норматив первого спортивного разряда.

У юных легкоатлетов 13-17 лет хорошими показателями темпа прироста результатов в контрольных упражнениях, характеризующих уровень физических качеств, считаются следующие:

- спринтерский бег (30-60 м) – 9,5-11,0%;
- в прыжковых тестах – 18,0-20,0%;
- в бросковых тестах – 22,5-25,0%;
- в силовых (жим лежа, приседание) - 45,0-47,0;
- в беге на 300 м – 10,5-12,0%.

**На этапе спортивного совершенствования** продолжается отбор перспективных легкоатлетов для дальнейшего совершенствования в отдельных видах легкой атлетики с целью комплектования сборных команд спортивной школы, области.

На последнем этапе отбора в сборные команды Рязанской области, страны главными критериями становятся уровень спортивных результатов молодых легкоатлетов, а также их стабильность, при этом, чем выше ранг сборной команды, тем выше спортивные требования.

На самых высших этапах отбора в сборные команды России добавляются новые критерии, связанные с высокими нравственными качествами российских спортсменов.

**Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении**

При проведении учебно-тренировочных занятий по лёгкой атлетике необходимо руководствоваться следующими рекомендациями:

• В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон:

- зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»);
- зону вработываемости;
- зону относительно устойчивого состояния работоспособности;
- зону снижения работоспособности.

С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную.

При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия:

- период вработывания охватывает - 20-30% общего объема работ;
- устойчивого состояния - 15-50%, компенсированного;
- декомпенсированного утомления - 30-35%.

• В процессе подготовки спортсменов рекомендуется планировать основные и дополнительные занятия. В основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Объем работы и величина нагрузок определяется с учётом задач учебно-тренировочного процесса.

• Рекомендуется применять различные варианты построения занятий. Выбор того или иного из них зависит от следующих причин:

- этапа многолетней и периода годичной подготовки;
- уровня квалификации и тренированности спортсмена;
- задач, поставленных в том или ином занятии, и др.

По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть **избирательной** (способствующие преимущественному развитию отдельных свойств и способностей, определяющих уровень специальной подготовленности легкоатлетов – скоростных или силовых качеств, анаэробной или аэробной производительности, специальной выносливости и др.) и **комплексной** направленности (предполагают использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач).

- В процессе подготовки квалифицированных и достаточно тренированных спортсменов занятия комплексной направленности рекомендуется применять для поддержания ранее достигнутого уровня тренированности. Это особенно целесообразно при длительном соревновательном периоде, когда спортсмену приходится участвовать в большом количестве соревнований. Особенности построения программ таких занятий позволяют разнообразить учебно-тренировочный процесс, выполнить значительный объем работы при относительно небольшой суммарной нагрузке. Программы занятий комплексной направленности предусматривают применение средств, в равной степени способствующих решению задач:
  - повышение скоростных возможностей, мощности и ёмкости анаэробной алактатной системы энергообеспечения;
  - повышение мощности и ёмкости анаэробной лактатной системы энергообеспечения и мощности аэробной;
  - совершенствование техники решение задач тактической подготовки и др.
- При планировании программ занятий аэробной, смешанной аэробно-анаэробной и преимущественно анаэробной гликолитической направленности следует учитывать, что их реализация связана с интенсивным расходом гликогена, сходными механизмами развития утомления и протекания восстановительных реакций. Для планирования программ таких занятий имеется множество разнообразных по характеру, локализации, продолжительности, интенсивности, последовательности применения, режиму работы и отдыха упражнений. Это даёт возможность максимально разнообразить учебно-тренировочный процесс, не изменяя его основной направленности, решая при этом ряд принципиальных вопросов, предопределяющих его качество.

**Рекомендации по технике безопасности:**

- 1) В динамике развития работоспособности в рамках отдельного учебно-тренировочного занятия условно можно выделить несколько зон:
  - зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»);
  - зону вработываемости;
  - зону относительно устойчивого состояния работоспособности;
  - зону снижения работоспособности.

С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют **три части: подготовительную, основную и заключительную.**

- При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия:
- период вработывания охватывает - 20-30% общего объема работ;

- устойчивого состояния - 15-50%;

- компенсированного и декомпенсированного утомления - 30-35%.

2) В процессе подготовки спортсменов рекомендуется *планировать основные и дополнительные учебно-тренировочные занятия*. В основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Объем работы и величина нагрузок определяется с учётом задач учебно-тренировочного процесса.

3) Рекомендуется применять различные варианты построения занятий. Выбор того или иного из них зависит от следующих причин: этапа многолетней и периода годичной подготовки, уровня квалификации и тренированности спортсмена, задач, поставленных в том или ином занятии, и др.

По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной (способствующие преимущественному развитию отдельных свойств и способностей, определяющих уровень специальной подготовленности легкоатлетов – скоростных или силовых качеств, анаэробной или аэробной производительности, специальной выносливости и др.) и комплексной направленности (предполагают использование учебно-тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач).

4) В процессе подготовки квалифицированных и достаточно тренированных спортсменов занятия комплексной направленности рекомендуется применять для поддержания ранее достигнутого уровня тренированности. Это особенно целесообразно при длительном соревновательном периоде, когда спортсмену приходится участвовать в большом количестве соревнований. Особенности построения программ таких занятий позволяют разнообразить учебно-тренировочный процесс, выполнить значительный объем работы при относительно небольшой суммарной нагрузке.

*Программы занятий комплексной направленности предусматривают применение средств, в равной степени способствующих решению задач:*

- повышение скоростных возможностей, мощности и ёмкости анаэробной алактатной системы энергообеспечения;

- повышение мощности и ёмкости анаэробной лактатной системы энергообеспечения и мощности аэробной;

- совершенствование техники решение задач тактической подготовки и др. 5)

При планировании программ занятий аэробной, смешанной аэробно-анаэробной и преимущественно анаэробной гликолитической направленности следует учитывать, что их реализация связана с интенсивным расходом гликогена, сходными механизмами развития утомления и протекания восстановительных реакций. Для планирования программ таких занятий имеется множество разнообразных по характеру, локализации,

продолжительности, интенсивности, последовательности применения, режиму работы и отдыха упражнений. Это даёт возможность максимально разнообразить учебно-тренировочный процесс, не изменяя его основной направленности, решая при этом ряд принципиальных вопросов, предопределяющих его качество.

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

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

8) Бег на стадионе следует проводить только в направлении против часовой стрелки.

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

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

11) Бежать на короткие дистанции при групповом старте следует только по своей дорожке, а во время бега исключить резко «стопорящую» остановку.

12) Необходимо тщательно рыхлить песок в яме - месте приземления, а при прыжках подкладывать в обувь под пятку резиновые прокладки.

13) Нельзя выполнять прыжки на неровном и скользком грунте с приземлением на руки.

14) Нельзя подавать снаряды броском. Перед метанием гранат и других предметов необходимо проверить, нет ли людей в направлении метания. При метании нельзя стоять справа от метаемого (когда метание выполняется левой рукой - слева) и ходить за снарядами без разрешения преподавателя. Перед метанием следует вытирать снаряды насухо.

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

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

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

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта лёгкая атлетика осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкциях по технике безопасности. Учет информирования спортсменов о технике безопасности в процессе спортивной



подготовки ведётся в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

### **Рекомендации по планированию спортивных результатов**

При планировании спортивных результатов необходимо учитывают:

- многолетнюю динамику спортивных результатов;
- спортивно-тестовые показатели;
- сроки выполнения спортивно-квалификационных нормативов.

На смещение зон оптимальных возможностей достижения спортивных результатов могут влиять следующие факторы:

- генетические;
- индивидуальные темпы развития;
- двигательная одарённость;
- особенности адаптационных процессов.

#### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех учебных групп)**

Задачи обучения и тренировки:

- развитие систем и функций организма спортсменов;
- овладение ими разнообразными умениями и навыками;
- воспитание у спортсменов способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества;
- создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

### **СРЕДСТВА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.**

Средствами общей физической подготовки спортсменов легкой атлетикой - разнообразные *общеразвивающие упражнения*. В группах начальной подготовки и тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие быстроту, гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения с предметами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине) с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, которые были заимствованы из других

видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, гимнастика).

**Ходьба и бег:**

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

**Общеразвивающие упражнения без предметов:**

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и. п., с различным положением рук и ног);
- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и. п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);
- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
- упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).

**Общеразвивающие упражнения с предметами:**

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением);
- с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и. п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады).

Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и. п.

**Общеразвивающие упражнения с отягощениями:**

- гантели, гири, мешки с песком (для всех учебно-тренировочных групп);
- штанга (с УТЭ- 3г. обучения);
- наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и. п.;

- подскоки, прыжки и выпрыгивания;
- приседания;
- ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;
- жим, рывок, подъём на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГРУППЫ  
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-2 годов обучения:**

- обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого стартов;
- обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям;
- обучение основам техники метания т/мяча с места, с 3-х шагов разбега, с полного разбега, обучение технике финального усилия;
- обучение основам техники прыжка в длину с места;
- овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания;
- обучение технике сочетания разбега с отталкиванием, полетом, приземлением;
- повышение уровня физической подготовленности: развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

**СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКЕ:**

- **Спринтерский бег** - применение специальных подводящих упражнений:
    - бег из различных стартовых положений;
    - бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции;
    - специальные беговые и прыжковые упражнения;
    - стартовые упражнения, правильные движения рук во время выхода со старта, бега по дистанции.
  - специально подобранные подвижные и спортивные игры (салки, лапта и т.д.) по упрощенным правилам;
  - упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений;
  - эстафеты;
  - разнообразные прыжковые упражнения;
  - спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью;
  - разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку;
  - участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300м по ОФП.
- **Метание мяча:**
- подводящие и подготовительные упражнения для рук;
  - имитация отведения руки в метании;

- правильные движения рук в сочетании с шагами разбега;
- техника финального усилия (выполнение без мячей, с мячами).
- метание с места в цель, с 3-х шагов разбега;
- метание камней, т/мячей, броски набивного мяча;
- медленный бег, кроссовый, подвижные игры (н-р: русская лапта), эстафеты, спортивные игры, плавание, гимнастика;
- упражнения для развития силы всех мышечных групп, направленные на развитие подвижности в плечевом, локтевом, тазобедренном суставах.

**Прыжки в длину с разбега:**

- прыжки с места;
- специальные прыжковые и беговые упражнения;
- прыжки в «шаге» на толчковую ногу, на маховую ногу, с 3-х, 5-ти, 10-ти шагов;
- прыжки с отталкиванием от препятствия высотой 20-30 см (гимнастический мостик);
- прыжки через препятствие высотой 50-60 см с разбега;
- прыжки с приземлением на две ноги, начало разбега с одной и той же ноги;
- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую, маховую ногу, многоскоки, прыжки через скамейку;
- спринтерский бег на отрезках 20, 30, 40, 60 м с высокого старта;
- кроссовый бег;
- подвижные, спортивные игры, плавание.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 1 и 2 годов:**

- обучение технике бега по прямой и по повороту;
- обучение технике низкого старта и стартового разбега;
- обучение технике бега при выходе с поворота на прямую;
- обучение финишированию;
- воспитание скоростных, скоростно-силовых и силовых качеств, специальной выносливости спринтера;
- приобретение соревновательного опыта;
- овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- обучение технике ритма разбега в сочетании с отталкиванием и движением в полете;
- обучение технике приземления;
- развитие физических качеств: быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости, укрепление опорно-двигательного аппарата, координации движения;
- освоение техники метания мяча с полного разбега, финального усилия.

**Спринтерский бег:**

- бег с высокого, низкого стартов, бег сходу;

- беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях;
- стартовые упражнения, старт с ходьбы или медленного бега;
- старт с опорой на одну руку;
- бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях: упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений;
- разнообразные прыжки, прыжковые упражнения;
- специальные беговые упражнения;
- спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300м;
- упражнения с отягощениями и на тренажерах;
- эстафеты, старт и стартовые упражнения;
- бег с переменной темпа движений;
- подвижные и спортивные игры, плавание, кроссовый бег.

**Прыжки в длину с разбега:**

- прыжковые упражнения: прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями на месте и с продвижением вперед;
- прыжки по матам для укрепления мышц стопы, голени, задней поверхности бедра, спины, живота;
- кроссовый бег, подвижные, спортивные игры.

**Метание мяча:**

- совершенствование техники метания мяча;
- метание мяча на дальность.

**Броски набивного мяча** (серийное выполнение). Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, позвоночника, упражнения на гимнастических снарядах, на тренажерах.

**БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ**  
**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 3,4,5 годов:**  
**СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ 100,200,400м,**  
**ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ:**

- совершенствование техники бега;
- исправление индивидуальных технических ошибок;
- совершенствование скоростных возможностей;
- воспитание скоростно-силовых и силовых качеств, специальной выносливости спринтера;
- приобретение соревновательного опыта.

**СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ:**

- спринтерский бег (на контролируемых скоростях).

**Стартовые упражнения:**

- старт с ходьбы или медленного бега;
- старт с падения;
- старты с опорой на одну руку;
- бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях (с партнером отягощениями), имитация работы рук;
  - просмотр киноконцовок и техники бега сильнейших спортсменов;
- разнообразные прыжки и прыжковые упражнения;
- специальные беговые упражнения;
- спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300м;
- упражнения с отягощениями и на тренажерах;
- эстафеты, старт и стартовые упражнения;
- бег сходу, с переменной темпа движений;
- подвижные и спортивные игры;
- кроссы;
- спринтерский бег;
- прыжковые и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях (бег в гору 30-40~гр.; бег по песку, по снегу, против ветра, бег с отягощениями (1,5-2.5 кг) на голених;
- бег с отягощением на поясе 2-5 кг;
- бег по наклонной дорожке 40-30 гр.;
- бег с использованием искусственной тяги (7-8-кг. и т.д.);
- упражнения типа «спрыгивание - выпрыгивание»;
- прыжки в длину с укороченного разбега;
- упражнения с н/мячом, броски вперед и через голову и т.д.;
- участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 200, 300, 400 м;
- участие в эстафетах 4x100м, 4x400м.

### **БЕГ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ**

#### **ГРУППЫ 3,4,5 годов:**

#### **БЕГ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ 800м,1500м**

#### **ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ:**

- создание правильного представления о технике бега;
- определение индивидуальных особенностей в технике бега спортсменов;
- изучение и совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции;
- ознакомление и обучение технике бега по прямой;
- ознакомление и обучение бега на виражах (входа в поворот, бега по повороту и выходе с него);
- обучение технике стартового разбега;
- обучение технике старта, применяемого в основном в беге на 800 и 500м;
- обучение техники с изменением ритма и скорости бега;
- обучение тактическим вариантам в беге по дистанции.

### **РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ:**

- развитие общей выносливости и специальной выносливости;
- развитие скоростно-силовых качеств, подвижности;
- воспитание морально-волевых качеств.

#### **Основным средством тренировки -равномерный кросс до 45 минут, 1 часа.**

Занятия другими видами легкой атлетики (прыжки в длину, метания).

Занятия другими видами спорта подвижные и спортивные игры (борьба за мяч, русская лапта, баскетбол, футбол, регби и др.), плавание.

Комплекс упражнений направленных на развитие физических качеств (упражнения с набивными мячами, для мышц живота, различные упражнения в парах и групповые и т.д.)

Участие в соревнованиях.

### **СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ БЕГА:**

- многократное (серийное) выполнение подводящих и специальных беговых упражнений (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах, бег прыжками в «шаге»);
- имитация работы рук в основной стойке;
- бег по прямой, в медленном и среднем темпе, на отрезках 50-150м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку;
- бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100 м;
- бег по виражу с выходом на прямую;
- групповой бег или бег в парах с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150м;
- бег с высокого старта на отрезках до 50 м самостоятельно и под команду;
- бег на отрезках от 60-120 м с переключением на финишное ускорение;
- различные прыжковые упражнения (на одной ноге, с сопротивлением партнера прыжки в глубину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице).

### **СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ:**

- повторный бег на средних и длинных отрезках;
- повторный бег на отрезках 100, 120-150, 300м в полсилы;
- повторный бег на отрезках до 600, 1000м с изменением ритма и скорости бега;
- переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом;
- темповой бег;
- «фартлек»;
- бег в гору;
- контрольный бег;

- повторный бег на отрезках до 1500м в условиях манежа;
- повторный бег на отрезках до 300м с изменением ритма и скорости бега;
- переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом.

### **Начальная подготовка 1-2 года обучения.**

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого учебно-тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного этапа многолетней подготовки и определенного периода годового цикла.

На этапе начальной подготовки главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и укрепления здоровья юных спортсменов.

Значительный отсев из группы начальной подготовки часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому на данном этапе необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности:

- подвижные игры;
- эстафетный бег;
- спортивные игры;
- гимнастические и акробатические упражнения должны занимать 40% общего объема тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП.

Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе.

Большое внимание на этапе начальной подготовки должно отводиться бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов.

Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжком и метаний, повышает выносливость, скорость и силу нижних конечностей.

При решении задач обучения техники видов легкой атлетики основное внимание уделяется созданию хорошей двигательной школы, где главное не отработка индивидуальных деталей, а овладение основой движения. При этом обучение должно быть всегда без изменений индивидуализации.

Важной составляющей на этапе начальной подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объемная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются кроссы, марш-броски, спортивные игры, плавание, пробеги по шоссе, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений.

### **Рекомендуемая схема направленности учебно-тренировочных занятий при 3-х разовых тренировках (НП-1 г. обучения).**

1. Развитие быстроты, координации движений и гибкости.



2. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.
3. Обучение основам техники, развитие общей выносливости.

В период подготовки к соревнованиям в заключительной тренировке недели задача развития общей выносливости заменяется развитием быстроты.

При 4-х разовых тренировках (НП-2 г. обучения).

Подготовительный период:

1. Обучение основам техники, развитие быстроты
2. Развитие координации движений, ловкости и гибкости
3. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка
4. Развитие общей выносливости, скоростно-силовая подготовка.

*Соревновательный период:*

1. Обучение основам техники, развитие быстроты
2. Скоростно-силовая подготовка
3. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.
4. Развитие координации движений.

### **УТЭ 1-2 год обучения**

УТЭ-1 и 2 года обучения - этап многообразной подготовки, цель которого заключается в разносторонней подготовке спортсменов в группе видов легкой атлетике и их дальнейший отбор для специализации в отдельных видах.

На этом этапе, исключив форсирование, однообразие и скуку в учебно-тренировочном процессе и развивая интерес у юных спортсменов к специализации - происходит переориентация целевой установки спортсменов на достижение высоких спортивных результатов.

Разнообразные тренировки с применением широкого круга средств, не только легкой атлетике, но и других видов спорта: спортивных игр, акробатики, гимнастики, плавание, и использование на протяжении всех этапов подготовки соревновательно-игрового метода, способствуют созданию хорошей двигательной школы.

На этом этапе продолжается работа по воспитанию у юных спортсменов естественности и непринужденности всех движений.

На этом этапе юные легкоатлеты начинают изучать технику видов легкой атлетике: прыжки в длину, прыжки в высоту, бега и метания теннисного мяча. Начинают знакомиться с основами техники барьерного бега и на 2 году обучения толкания ядра и метания копья.

В учебно-тренировочный период использовать метод целостного обучения движению, обращать внимание на положение головы, стопы, кисти - они определяют движение. Ставить задачи с разными установками и переключениями, что исключает монотонность в учебно-тренировочном

процессе. Увеличивать количество прыжков в высоту, длину с короткого и среднего разбега.

Обучение толканию и метаниям с облегченными снарядами. Основной акцент на обучение финальному усилию.

Обучение барьерному бегу, используя барьер высотой 50 см., барьер с натянутой резиной, скамейками, во избежание травматизма.

При обучении юных спортсменов технике барьерного бега следует заострить внимание на трактовку деления на фазы преодоления барьера:

- подготовка к преодолению барьера;
- атака и переход барьера;
- сход с барьера.

Такие термины как «отталкивание» и «атака на барьер», присутствующие в литературе, здесь не приемлемы, так как они дают неверную ориентировку на атаку барьера, создавая представление у новичков, как о выполнении какого-то прыжка. Прыжка ни в коем случае быть не должно. Нога снимается с опоры активным движением бедра.

Следующий момент - фаза подготовки к атаке барьера, от которой зависит ритмовая структура бега между барьерами. Она заключается в более быстрой постановке толчковой ноги на опору за счет сокращения длины последнего шага.

ОФП и СФП - увеличить объём специальных упражнений, обращая внимание на отработку отдельных элементов упражнений.

Продолжается дальнейшее развитие физических качеств: быстроты и скоростно-силовых качеств: ловкости, гибкости и координации движений.

В беговой подготовке - старты из различных и. п., на выбывание, эстафеты, отрезки от 30 до 150 м.

Во всех видах подготовки- большое разнообразие средств от легкой атлетики до средств других видов спорта. Повышение силового потенциала начинается в упражнениях с преодолением тяжести средств веса, упражнения в висе, у опоры, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, дисками от штанги, упражнения прыжкового характера, прыжки с амортизатором.

Использование тренажеров, преимущественно общего типа для развития мышечной системы.

Применяется игровой метод.

### **Соревновательная подготовка.**

Начинать выступления в соревнованиях в 12-13 лет нужно с бега и прыжков, сочетая все эти виды с самого начала. Бег скоротечен и кроме результата не дает ребенку другой информации. Соревнования по прыжкам более продолжительны. Они лучше запоминаются, учат настраиваться на попытку, обдумывать, наблюдать за соперниками, анализировать.

Соревнования в этом возрасте дают хорошую психологическую подготовку.

Соревновательная подготовка на этом этапе в 13-14 лет имеет следующие формы:

- 1) общие многоборья «Шиповка юных»;
- 2) специализированные двоеборья;
- 3) выступления в отдельных видах легкой атлетике.

На протяжении всего этапа - тесты и контрольные упражнения, соревновательные моменты в учебно-тренировочном процессе. К концу этапа постепенно уменьшается доля общих многоборий, и объем соревнований в отдельных видах легкой атлетике повышается.

### Спринтерский бег 100, 200, 400 м.

Бег на короткие дистанции следует рассматривать как целостное упражнение, в котором выделяются отдельные фазы:

- положение бегуна на старте (старт);
- стартовый разбег;
- бег по дистанции;
- финиширование.

От правильного выполнения отдельных элементов в значительной степени зависит эффективность выполнения всего упражнения. Для этого в тренировке спринтеров на этапе начальной специализации (УТЭ- 3 г. обучения) используются специальные упражнения. Однако, необходимо следить за тем, чтобы они не привели к потере естественности бега, легкости и свободы движения.

Этап начальной специализации УТЭ 3-4 г. обучения (13-15 лет) характеризуется замедлением темпов развития быстроты, дальнейший прирост результатов в спринтерском беге может идти лишь за счет развития скоростно-силовых качеств, а несколько позднее за счет развития анаэробных возможностей. Поэтому время, отводимое непосредственно на спринтерский бег не должно превышать 10-15% от общего времени тренировки.

Преобладающими, в общем объеме тренировочных средств должны быть скоростно-силовые и силовые упражнения с преимущественной направленностью на развитие силы группы мышц, играющих решающую роль в спринтерском беге (мышц, обеспечивающих мощное отталкивание бегуна от грунта и вынесение бедра маховой ноги вперед-вверх). При этом упражнения без отягощений должны следовать за упражнениями с отягощениями через промежуток времени, который обеспечит наибольшую быстроту их выполнения, т.е. в фазе повышенной работоспособности.

С УТЭ- 4 г. обучения объем спринтерского бега увеличивается, достигая в УТЭ5 обучения 35-45% от общего объема учебно-тренировочных средств.

При планировании подготовки юных спринтеров в годичном цикле необходимо помнить следующие общие замечания:

1. Работу над техникой, быстротой движений и скоростью бега целесообразно проводить на протяжении всех периодов тренировки.
2. Бежать с максимальной скоростью следует только после того, как установится стабильная техника (циклы: вхождение в форму и соревновательный). В остальное время следует бежать со скоростью 60-90% от максимальной.
3. Главная задача подготовительного периода зимнего этапа - повышение абсолютной скорости, летнего- скорости и скоростной выносливости.
4. Учебно-тренировочные занятия и недельные циклы с максимальным объёмом должны применяться в конце подготовительного периода.
5. Учебно-тренировочные занятия и недельные циклы с максимальной интенсивностью должны применяться в соревновательном периоде, через неделю или две после того, как объём начнет снижаться.

### Рекомендуемые схемы построения недельного цикла

#### Общеподготовительный

Понедельник - скоростно-силовая подготовка.  
 Вторник - развитие специальной выносливости.  
 Среда - развитие общей выносливости.  
 Четверг – отдых.  
 Пятница - техническая подготовка, общефизическая подготовка.  
 Суббота - техническая подготовка, скоростно-силовая.  
 Воскресенье отдых.

#### Специально- подготовительный период.

Понедельник - скоростная, скоростно-силовая подготовка.  
 Вторник - техническая подготовка.  
 Среда - скоростная, скоростно-силовая подготовка.  
 Четверг - отдых  
 Пятница - техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка.  
 Суббота - техническая подготовка, развитие специальной выносливости.  
 Воскресенье отдых.

#### Соревновательный период.

Понедельник - техническая подготовка, силовая.  
 Вторник - техническая подготовка.  
 Среда - скоростно-силовая подготовка, развитие специальной выносливости.  
 Четверг – отдых.  
 Пятница - скоростно-силовая подготовка.

Суббота - техническая подготовка.  
Воскресенье отдых.

### *Прыжки в длину, тройной.*

Прыжок в длину и прыжок тройной характеризуется выполнением максимально быстрых движений с преодолением значительных внешних сопротивлений. Спортивный результат в этих видах, прежде всего, зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств.

Другими ведущими качествами прыгуна являются: сила, быстрота, гибкость, ловкость и координация движений. Развитие этих качеств, равно как и совершенствование функциональных возможностей организма достигается только многократным повторением физических упражнений.

При выполнении общеразвивающих упражнений обращать внимание на широкую амплитуду и свободу движений в сочетании с глубоким, естественным и ритмичным дыханием.

Специальные упражнения состоят из одного или нескольких элементов основного упражнения. Их целесообразно повторять в определенном ритмическом рисунке, с точными акцентами в напряжении и расслаблении мышц.

*Упражнения для овладения техникой прыжков должны быть направлены на:*

- повышение скорости разбега и достижение его стабильности;
- сохранение активности бега и контакта с дорожкой на последних шагах разбега;
- повышение активности действий в отталкивании и уменьшение упора при постановке ноги;
- достижение равновесия в полете при увеличении активности движения плечевого пояса;
- маховые движения рук и ног в отталкивании;
- свободу и широкую амплитуду в движении рук и ног;
- совершенствование движений в полете.

Для установления определенной последовательности по принципу от простого к сложному следует ориентироваться в тренировке на число беговых шагов в разбеге. По мере увеличения длины и скорости разбега выполнение отталкивания осложняется, поэтому при появлении значительных ошибок в отталкивании, напряжении, скованности в движениях и искажении ритма прыжка лучше упрощать условия, сокращать длину разбега, подбирать специальные упражнения для исправления недостатков.

При обучении разбегу много внимания следует уделять овладению спортсменами свободным и быстрым бегом на различных отрезках от 10 до 60 м с высокого старта, а также с плавным началом, но с ускорением.

Прогресс результатов в прыжках связан с постепенным увеличением скорости разбега и наименьшей величиной потерь этой скорости в момент вылета.

Поэтому большое значение имеет сила мышц- сгибателей бедра, что необходимо учитывать в процессе силовой подготовки прыгунов.

Тренировка прыгунов в длину и тройным должна включать в себя общую прыжковую подготовку, направленную на развитие скоростно-силовых качеств, особенно в подготовительном периоде годового цикла.

Целесообразно в занятиях отводить время на акробатические упражнения, специальные силовую гимнастику для мышц ног, рук, туловища с использованием малых отягощений (до 30% от собственного веса).

Объём нагрузки на протяжении спортивного сезона распределяется сравнительно равномерно. Основные средства тренировки используются круглогодично, с небольшим изменением их удельного веса в связи с разными периодами и задачами.

В общеподготовительном периоде закладывается фундамент общефизической и технической подготовленности. Развиваются взрывная сила, быстрота, гибкость, беговой ритм.

В специально-подготовительном периоде увеличивается количество прыжков в длину и длина с разбега, а в силовых упражнениях большее место отводится упражнениям с выпрыгиваниями.

В соревновательный период большое внимание уделяется беговой подготовке (спринт), совершенствованию ритма разбега и технике прыжка.

### Рекомендуемые схемы направленности учебно-тренировочных занятий.

#### Общеподготовительный период

Понедельник - силовая подготовка.

Вторник - техническая подготовка, развитие быстроты.

Среда - скоростно-силовая подготовка, развитие общей выносливости.

Четверг – отдых.

Пятница - силовая подготовка.

Суббота - прыжковая подготовка, развитие скоростных качеств.

Воскресенье отдых.

#### Специально- подготовительный период.

Понедельник - техническая подготовка, развитие скоростных качеств.

Вторник - скоростно-силовая подготовка.

Среда - развитие скоростных качеств, силовая подготовка.

Четверг – отдых.

Пятница - техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка.

Суббота - развитие скоростных качеств, силовая подготовка.

Воскресенье отдых.

#### Соревновательный период.

Понедельник - развитие скоростных качеств, техническая подготовка (разбег.)

Вторник - техническая (прыжковая) подготовка, силовая.

Среда – отдых.

Четверг - техническая (прыжковая) подготовка.

Пятница - развитие скоростных качеств, силовая подготовка

Суббота – отдых.

Воскресенье отдых.

**Виды контроля общей и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методику проведения контроля**

Для оценки уровня освоения Программы в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» проводятся *промежуточная* (ежегодно, после каждого этапа (периода обучения, май) и *итоговая* (после освоения Программы, ноябрь, декабрь) *аттестация* спортсменов.

**Основные требования к контролю:**

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик учебно-тренировочного процесса - тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.
2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.
3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.
4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности спортсменов, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.
5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма», где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из

наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации спортсменов учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения представлены в таблицах для каждого этапа спортивной подготовки. Их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: спортсмен переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех спортсменов.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только спортсмены успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный занимающийся отчисляется из ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода из группы НП-1 в НП -2, НП-2 в НП-3**

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	Норматив до года обучения		Норматив 2 года обучения		Норматив 3 года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5	9,1	9,3
1.2.	Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			10	5	13	7	15	10
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			130	120	140	130	150	140
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			25	30	30	35	35	40
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее		не менее	
			24	13	22	15	26	17
1.6.	Наклон вперед	см	не менее		не менее		не менее	



	из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+2	+3	+4	+5	+5	+6
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени	не более		не более		
				16.00	17.30	14.50	16.45	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода из группы УТГ-1 в УТГ-2, УТГ-2 в УТГ-3, УТГ-3 в УТГ-4, УТГ-4 в УТГ-5**

№ п/п	Упражнения	Ед. Изм.	Норматив 1 года		Норматив 2 года		Норматив 3 года		Норматив 4 года		Норматив 5 года	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
<b><u>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</u></b>												
1.1.	Бег на 60 м	с	не более									
			9,3	10,3	9,0	10,0	8,8	9,8	8,7	9,7	8,6	9,6
1.2.	Бег на 150 м	с	не более									
			25,5	27,8	25,3	27,6	25,1	27,4	24,9	27,2	24,7	27,00
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			190	180	195	185	200	190	205	195	205	195
<b><u>2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</u></b>												
2.1.	Бег на 60 м	с	не более									
			9,5	10,6	9,3	10,3	9,1	10,1	8,9	9,9	8,7	9,7
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более									
			1,44	2,01	1,42	1,58	1,40	1,55	1,38	1,52	1,35	1,50
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			170	160	175	165	180	170	185	175	190	180
<b><u>3. Уровень спортивной квалификации</u></b>												
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»									
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»									

**Рекомендации по организации тестирования**

**1. «Челночный» бег 3x10 м**

Выполняется на 10 метровом отрезке в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале, бег начинается со стартовой линии из положения высокого старта по сигналу выполняются рывки от стартовой до финишной линии.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) спортсмен

бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет ее касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения финишной линии.

**2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.**

И.П. – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Спортсмен, сгибая руки, «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в И.П. и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

**3. Прыжки в длину с места.**

Проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

**5. Прыжки через скакалку.**

Выполняются на ровной и нескользкой поверхности вращением скакалки вперед максимальное количество (раз), прыжков на двух ногах. Засчитывается количество прыжков, выполненных за 30 секунд.

**6. Метание мяча весом 150 г.**

Метание мяча весом 150 грамм выполняется на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или с определением коридора шириной 10 метров. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня подготовленности спортсменов. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча. Неудачные попытки измерению не подлежат. Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и в зачет идет лучший результат, который заносится в протокол (ведомость).

**7. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными прямыми ногами на полу.**

Коснуться пола пальцами рук. Выполняется из ИП: стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10—15 см. Спортсмен по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами (или ладонями двух рук) и удерживает касание в течение 2 с.

**8. Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 150 м.**

Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

**9. Бег на 300 м, 500 м, 2000 м.**

Выполняется с высокого старта на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов. Результат фиксируется в минутах и секундах. Разрешается только одна попытка.

**10. Тройной прыжок в длину с места.**

Выполняется на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двух ног при взмахе рук совершает прыжок с приземлением на одну ногу, затем толчком одной ноги выполняет прыжок на другую ногу и толчком одной ноги выполняет последний прыжок с приземлением на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

**11. Десятерной прыжок в длину с места.**

Выполняется на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двух ног при взмахе рук совершает прыжок с приземлением на одну ногу, затем толчком одной ноги выполняет последующие прыжки, выполняя последний (десятый) прыжок, приземляется на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

**12. Жим штанги лежа.**

Лежа, спиной на горизонтальной скамье. Ягодицы плотно прижаты к поверхности скамьи, ноги поставить на пол всей ступней: взять гриф штанги хватом сверху чуть шире плеч, сделать вдох и медленно опустить штангу до уровня груди, контролируя движение. Выжать штангу до полного выпрямления в локтевых суставах и по окончании движения сделать выдох.

**13. Полуприсед со штангой.**

Подсесть под снаряд, разместив гриф на плечах (на трапециях т.е. чуть ниже

шей). Спина должна быть ровной с небольшим прогибом в пояснице. Взгляд направлен вперед и немного вверх. Стопы поставить в удобное положение, на ширине плеч или чуть шире. Снять штангу со стоек и сделать пару небольших шагов назад. Медленно и аккуратно выполнить полуприсед, не доводя бедра до параллели с полом. Угол в коленном суставе равен 110–120 градусов. Спина прямая, в пояснице прогиб. Максимально напрягая мышцы, выполнить подъем из нижнего положения, но до конца колени не разгибайте. Сделать возможное количество раз.

14. **Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед.**

Руки высоко над головой держат мяч 3 кг. Спортсмен, выполняя полуприсед, опускает мяч вниз и резким разгибанием ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах выбрасывает мяч максимально вперед/вверх, одновременно выполняя выпрыгивание.

**15. Рывок штанги.**

И.П. – ноги на ширине плеч, руки расставлены максимально широко, хват «в замок», носки развернуты чуть в стороны, центр тяжести лежит на пятках, спину держим прямо, сохраняя при этом естественный прогиб в поясничном отделе, плечи отведены немного назад, взгляд направлен строго вперед. Мощным усилием ног и спины отрываем штангу от пола, держа при этом спину прямой. Поднимаем штангу чуть выше колена, при этом гриф должен быть максимально приближен к голени. Разгибаем ноги, выпрямляем корпус и немного встаем на носки, не сгибая при этом руки. Штанга должна «взлететь» вверх. (Подрыв). Как только штанга начала «взлетать» (набирает высоту), нужно выполнить подсед. Вставание из подседа выполнить так же, как при классических приседаниях со штангой. Спина прямая, контроль штанги руками. Фиксация штанги над головой 1 секунда, после чего можно бросить штангу на пол.

**4.2. Учебно-тематический план.**

Этап спортивной подготовки	Темы теоретической подготовки	Объем времени в год (минут)	Срок проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ 120/180		
	История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие	≈ 13/20	Январь	Зарождение и развитие дисциплины вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр.

	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	Февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств, жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	Март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах спортивных дисциплин вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	сентябрь	Команды (жесты) спортивных судей. Обязанности и права участников спортивных соревнований.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	октябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физическая культура и спорт в России	≈ 14/20	Ноябрь	Физическая культура и спорт в России, как средство воспитания, укрепления здоровья, гармоничное физическое развитие, значение разносторонней физической подготовки, единая спортивная классификация)
	Общие сведения об истории развития избранного вида спорта	13/20	декабрь	История развития лыжных гонок в России среди ЛИН. Известные лыжники России, их путь к успеху.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	≈ 600/960		
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	Январь	Зарождение Олимпийского движения. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	Февраль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	Март	Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	≈ 130/213	Апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	Май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для спортивной дисциплины вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	Июнь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Моральная, интеллектуальная и специальная психическая подготовка	≈ 70/107		Моральная, интеллектуальная и специальная психическая подготовка спортсменов с особенностями развития
	Гигиена, закаливание, режим и питание	≈ 70/107		Гигиена, правила закаливания, режима дня и питания спортсменов с учетом особенностей спортсменов.

### **Теоретическая подготовка**

#### **Блок 1. Темы: история развития вида спорта:**

- История возникновения и последующего развития легкой атлетики.
- Легкая атлетика в дореволюционной России.
- Первые кружки любителей бега.
- Участие русских легкоатлетов в Олимпийских играх 1912года.
- Уровень спортивных результатов тех лет.
- Развитие легкой атлетики в СССР.
- Значение Всесоюзной спартакиады 1928 года для развития легкой атлетики.
- Легкая атлетика в программе Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время.
- Развитие легкой атлетики в России, крае, районе, городе.
- Оздоровительное, оборонное и прикладное значение легкой атлетики, ее место в реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Развитие детского, юношеского и женского легкоатлетического спорта.
- Виды легкой атлетики.
- Участие российских легкоатлетов в соревнованиях на первенство Европы и мира, в Олимпийских играх.
- Задачи и перспективы дальнейшего развития легкоатлетического спорта в России.

- Развитие легкой атлетики в мире.
- Международная легкоатлетическая федерация (ИААФ).

**Блок 2. Темы: место и роль физической культуры и спорта в современном обществе Физическая культура и спорт в Российской Федерации:**

- Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания.
- Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.
- Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный, здоровый отдых и творческое долголетие людей.
- Единая всероссийская спортивная классификация.
- Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.
- Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки.
- Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных норм по легкой атлетике.
- Организационная структура и управление физкультурным движением в России.
- Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры и спорта в спортивной школе.
- Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

**Блок 3. Темы: Основы спортивной подготовки:**

- Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.
- Основные требования к дозировке учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха.
- Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом Физиологические основы спортивной тренировки.
- Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.
- Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма.
- Основные физиологические положения тренировки по легкой атлетике и показатели тренированности различных по возрасту групп занимающихся.
- Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений.
- Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге.
- Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований.

- Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.
- Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях.
- Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

**Блок 4. Темы: Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта:**

- Правила по виду спорта.
- Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта легкая атлетика.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта.
- Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.
- Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

**Блок 5. Темы: Строение и функции организма человека:**

- Системы жизнедеятельности человека.
- Сердечно-сосудистая система: строение сердца, изменение кровообращения при мышечной работе.
- Состав и функции крови.
- Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких, экскурсия грудной клетки.
- Функции нервной системы.
- Понятие о высшей нервной деятельности.
- Строение и функции пищеварительной и выделительной систем.
- Общая характеристика органов чувств.
- Совершенствование функций под действием регулярных занятий легкой атлетикой.
- Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

**Блок 6. Темы: Гигиенические знания, умения и навыки:**

- Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей.
- Общий режим дня, режим труда и отдыха.



- Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим.
- Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами.
- Гигиена одежды и обуви.
- Гигиенические требования к местам занятий видом спорта, инвентарю и спортивной одежде.

**Блок 7. Темы: Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни:**

- Понятие здорового образа жизни, спортивного режима.
- Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма.
- Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
- Вред курения и употребления спиртных напитков.
- Регулирование веса спортсмена.

**Блок 8. Темы: Основы спортивного питания:**

- Гигиенические требования к пище и питанию.
- Режим питания, время приема пищи до и после тренировок, прием жидкости.
- Профилактика пищевых отравлений.
- Значение для организма белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей, их соотношение.
- Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом, калорийности и усвояемости пищи.
- Специальное питание спортсменов.
- Основы регулирования массы тела.

**Блок 9. Темы: Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке:**

- Требования к оборудованию и инвентарю при занятиях легкой атлетикой.
- Требования к спортивной экипировке.

**Блок 10. Темы: Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта:**

- Требования безопасности при занятиях легкой атлетикой.
- Требования к безопасности к инвентарю и оборудованию.
- Требования к безопасности к местам проведения учебно-тренировочного процесса.
- Основные причины травматизма при занятиях физкультурой и спортом.
- Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях легкой атлетикой.
- Виды травм.
- Раны и их разновидности.
- Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий.
- Кровотечения, их виды и способы остановки.
- Повреждение костей (ушибы, переломы).

- Действия высокой температуры: ожег, солнечный, тепловой удар.
- Действие низкой температуры: ознобление, обморожение.
- Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим (наложение шины, перевязки, остановка кровотечений, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего).

**Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта», «Легкая атлетика» и другие проводятся устные и письменные опросы.**

Пример тестирования на тему: «Легкая атлетика» с ответами (+), (<https://test-s-otvetami.ru>) для ГНП

1. Что такое спринт?
  - а) судья на старте
  - в) бег на длинные дистанции
  - б) бег на короткие дистанции +
  - г) метание мяча
2. Выберите, что необходимо сделать после завершения бега на длинную дистанцию:
  - а) лечь отдохнуть
  - в) выпить как можно больше воды
  - б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания +
  - г) плотно поесть
3. Отметьте фазы прыжка в длину с разбега:
  - а) разбег, отталкивание, полет, приземление +
  - в) разбег, подпрыгивание, приземление
  - б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление
  - г) разбег, толчок, приземление
4. Дайте определение фальстарту:
  - а) толчок соперника в спину
  - в) преждевременный старт +
  - б) резкий старт
  - г) задержка старта
5. За какое количество фальстартов спортсмена не дисквалифицируют в забеге?
  - а) ни одного
  - в) два
  - б) один +
  - г) за это не дисквалифицируют
6. «Плечом», «грудью», «пробеганием» – что это такое?
  - а) способы финиширования в спринте +
  - б) способы финиширования в беге на средние дистанции
  - в) способы финиширования в беге на длинные дистанции
  - г) способы финиширования в беге на любые дистанции

7. Техника бега на короткие дистанции отличается от техники бега на средние и длинные дистанции следующим:
- а) наклоном головы.
  - б) постановкой стопы на дорожку;+
  - в) углом отталкивания ногой от дорожки;
  - г) работой рук;
8. Какое количество лёгкоатлетических соревнований было включено в программу первых Олимпийских игр 1986 года в Афинах?
- а) 11
  - б) 12+
  - в) 13
9. Спортсмены–бегуны используют:
- а) кроссовки
  - б) шиповки+
  - в) кеды
10. Известный лёгкоатлет Владимирской области:
- а) Алексей Немцов
  - б) Николай Андрианов+
  - в) Евгений Плющенко
11. Год, когда соревнования по лёгкой атлетике появились в программе Олимпийских игр:
- а) 1896
  - б) 1928+
  - в) 1996
12. Не относится к видам легкой атлетики:
- а) прыжки через гимнастического коня +
  - б) прыжки с шестом
  - в) спортивная ходьба
13. Отметьте беговые дистанции, не входящие в программу Олимпийских игр:
- а) 400 м, 800 м
  - б) 200 м, 100 м
  - в) 500 м, 1000 м +
14. Спринтерская дистанция составляет:
- а) 100 м +
  - б) 800 м
  - в) 500 м
15. В чем состоит задача обучения технике прыжка с шестом?
- а) в обучении техники перехода через планку и приземлению +
  - б) в обучении технике падения
  - в) в обучении технике владения шестом
16. Формы занятий по легкой атлетике делятся на:
- а) главные и второстепенные
  - б) основные и эпизодические +
  - в) учебные и неучебные

17. Соревнования в легкой атлетике по характеру подразделяются на следующие виды:
- а) отборочные и квалификационные
  - б) первенства и чемпионаты
  - в) личные, командные и лично-командные +
18. Определите, где проводится толкание ядра:
- а) на стадионе и в манеже +
  - б) только в манеже
  - в) только на стадионе
19. Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляет:
- а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции
  - б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья
  - в) ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья +
20. Длина разбега измеряется:
- а) рулеткой
  - б) ступнями +
  - в) беговым шагом
21. Такое количество попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину:
- а) одна
  - б) две
  - в) три +
  - г) четыре
22. Данный вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности». Определите, что это за вид:
- а) бег +
  - б) прыжки в длину
  - в) прыжки в высоту
  - г) метание молота
23. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге может привести к:
- а) повышению скорости бега; +
  - в) увеличению длины бегового шага;
  - б) скованности всех движений бегуна;
  - г) более сильному отталкиванию ногами.
24. Чрезмерный наклон туловища бегуна вперед следующим образом влияет на бег:
- а) сокращает длину бегового шага; +
  - в) способствует выносу бедра вперед-вверх;
  - б) увеличивает скорость бега;
  - г) помогает скоординировать движения.
25. Выберите фазы прыжка в высоту:
- а) разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление
  - б) разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление +

- в) пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты  
 г) разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление
26. Выберите того, кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи:
- а) передающий +  
 в) главный тренер команды  
 б) принимающий  
 г) упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя
27. Не относится к разновидностям низкого старта:
- а) обычный  
 в) растянутый  
 б) сближенный  
 г) отталкивающийся+
28. Финиширование на длинные дистанции начинается на расстоянии 100 метров до окончания бега. Верно ли это?
- а) нет  
 б) да+
29. Челночный бег развивает:
- а) силовые способности  
 в) скоростные способности  
 б) скоростно-силовые способности  
 г) координационные способности+
30. Легкая атлетика, по версии Ассоциации содействия международному движению «Спорт для всех», находится на \_\_\_ месте из 20–ти по популярности.
- а) 20  
 б) 10  
 в) 1+

### Тактическая подготовка

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

В соревнованиях любого уровня, чтобы добиться успеха, необходимо знать тактические приемы и использовать их в зависимости от сложившейся ситуации. Тактика ведения борьбы в основном зависит от цели, поставленной перед соревнованием.

Выделяют три цели:

1. показ запланированного результата;
2. выигрыш соревнования или быть в числе призеров;
3. выигрыш соревнования с рекордным для себя результатом.

На учебно-тренировочном этапе и в начале этапа спортивного совершенствования перед большинством спортсменов ставится первая цель. По мере роста спортивных достижений спортсмены сталкиваются с

необходимостью добиваться победы с целью выхода в следующую стадию соревнований или войти в сборную команду (различного уровня).

Для высококвалифицированных спортсменов в большинстве соревнований ставится третья цель. В зависимости от объективных обстоятельств тактические планы могут быть различными и определяться такими факторами, как: состояние спортивной формы, самочувствие, формула проведения соревнований, состав забега, тактика, применяемая основными соперниками, уровнем их подготовленности.

*Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости.*

Тактическое мастерство, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

*Спортивная тактика* – искусство ведения соревнования с противником. Её главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей для победы над противником.

Тактическое искусство необходимо во всех видах лёгкой атлетики. Наибольшую роль оно играет в спортивной ходьбе, беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции и наименьшую там, где соревнования проходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания).

При прочих равных условиях победа на соревнованиях определяется, в конечном счёте, зрелостью тактического искусства.

*Задачи тактической подготовки заключаются в изучении следующего:*

1. Общих положений тактики;
2. Сущности и закономерности спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде лёгкой атлетики;
3. Способов, средств и возможностей тактики в специализируемых видах лёгкой атлетики;
4. Тактического опыта сильнейших спортсменов;
5. Практического использования элементов, способов, приёмов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках и соревнованиях (“тактические умения”);
6. Сил противников, их тактической, физической и волевой подготовленности, тактических способов, вариантов и систем ведения соревнований с учётом обстановки и других внешних условий.

На основе этого спортсмен вместе с тренером разрабатывает тактику предстоящего соревнования с учётом конкретных условий и противников, выбирает наиболее целесообразную тактическую схему ведения состязания, подбирает варианты и способы решения отдельных задач, устанавливает график и т. п. После соревнования анализируется эффективность тактики, делаются выводы на будущее.

Главное средство обучения тактике – повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану (бег с определенным изменением скорости;

начало прыжков с установленной высоты; перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию и многое другое). Овладение тактикой следует проводить на учебно-тренировочных занятиях, в прикидках, непосредственно в соревнованиях.

### **Психологическая подготовка**

Психологические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние.

Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции.

Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

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

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице.

### **Психофизические состояния спортсменов**

<u><b>Спортивная деятельность</b></u>	<u><b>Состояние</b></u>
В тренировочной	тревожность, неуверенность
В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
В после соревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

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

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости,

темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

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

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

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

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.



*Нервно-психическое восстановление* осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

#### **Этап начальной подготовки**

На занятиях групп начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера юного спортсмена (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.)

#### **Учебно-тренировочный этап**

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированных восприятий, создание общей психологической подготовленности к соревнованиям.

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

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

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

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

*В соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и

мобилизационной готовности в соревнованиях.

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

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

### **Инструкторская и судейская практика**

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

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

### **Учебно-тренировочный этап**

На учебно-тренировочном этапе обучения, занимающиеся должны периодически привлекаться тренером в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами младших возрастов.

Должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику бега и некоторых других видов легкой атлетики, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру в работе с младшими возрастными группами.

Они обязаны знать правила соревнований по бегу, функции стартера, судьи на финише и судьи секундометриста, уметь вести протокол соревнований, составлять четвертьфинальные, полуфинальные и финальные забеги. Определенная помощь тренеру ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки.

Большое значение для формирования инструкторских и судейских навыков в этот период имеет участие в (качестве помощников) в организации и проведении соревнований.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

Обучающиеся групп спортивного совершенствования являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны

уметь самостоятельно провести все учебно-тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах, составив при этом план-конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче.

Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Отметим, что наблюдения за проведением занятий обучающимися групп совершенствования спортивного мастерства позволяют тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическом или физкультурном вузе.

Спортсмены групп спортивного совершенствования должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и, постоянно участвуя в судействе районных и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

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

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

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

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

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

не ниже 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**

ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. (п. 12 главы VI ФССП)

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. (п. 15 главы VI ФССП)

#### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы по виду спорта «легкая атлетика».**

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)<sup>1</sup>;

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

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

Приложение № 10 к ФССП

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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 обрешиненные (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

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНП		УТЭ		ЭССМ		ЭВСМ	
				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

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

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Приложение № 11 к ФССП

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНП		УТЭ		ЭССМ		ЭВСМ	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	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	пар	на	-	-	2	1	3	1	4	1

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

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
  - обеспечение соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

#### **Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:**

ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма», реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должно обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н



(зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «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).

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).

**Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:**

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации. (п. 24 Приказа № 999)

### 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

#### 6.3.1. Локально-нормативные акты

1.	Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (с изменениями и дополнениями)
2.	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)
3.	ФЗ от 30.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 127-ФЗ);
4.	Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями)
5.	Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (Приказ Министерства РФ от 16.11.2022 года № 996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»
6.	Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999". Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" (Зарегистрирован 05.04.2016 № 41679) (с изменениями и дополнениями)
7.	Приказ Минспорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации от 30 августа 2013 № 636
8.	Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»
9.	Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях»
10	Распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства РФ от 29.09.2022 года № 2865-р);
11	Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

### 6.3.2.Список литературных источников.

1	Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. / Издание 5-е, переработанное и дополненное. - Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2006, ISBN 5-222-09360-3
2	Бойко Владимир Васильевич. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. - Москва : Физкультура и спорт, 1987. - 143,[1] с. : ил.; 20 см. - (Наука - спорту. Основы тренировки). FB 2 88-5/283, FB 2 88-5/284
3	Бондарчук А.П. «Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. / Бондарчук А.П.»: Олимпия Пресс; Москва; 2007; ISBN 978-5-94299-110-3.
4	Бондарчук А.П., Периодизация спортивной тренировки. Олимпийская литература, 2005 г., 304 стр., 966-7133-78-8, 222*150*20 мм., тираж: 3000. ISBN: 966-7133-78-8
5	Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст] / Ю. В. Верхошанский. - Москва : Советский спорт, 2013. - 215, [1] с. : ил., портр., табл.; 21 см. - (Атланты спортивной науки).; ISBN 978-5-9718-0609-7
6	Восстановительные процессы в спорте [Текст] / В.М. Волков. - Москва : Физкультура и спорт, 1977. - 143 с. : ил.; 20 см. - (Наука спорту). (Наука спорту) Утомление у спортсменов Восстановление функций организма у спортсменов Физкультурники и спортсмены - Тренировка FB Б 77-25/1300 FB Б 77-25/1301 FB 801-83/18808-2
7	Годик, М.А.

	Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М. : Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.; 20 см. - (Наука - спорту). (Наука - спорту) FB В 80-44/275 FB В 80-44/276
8	Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В. П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с; ISBN 978-5-97460-103-3.
9	Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.; ISBN 5-7695- 1146- X.
10	Курьсь В. Н. Основы силовой подготовки юношей: учеб. пособие для студентов вузов, осуществляющих образовательную деятельность по специальности 022300- Физ. культура и спорт / В. Н. Курьсь. - М. : Совет. спорт, 2004. - 264 с. : ил., табл.; 24 см.; ISBN 5-85009-851-8 (в обл.)
11	Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 032100 - "Физическая культура" и по специальности 032101 - "Физическая культура и спорт" / Л. П. Матвеев. - Изд. 5-е, испр. и доп. - Москва: Советский спорт, 2010. - 339, [1] с. : ил.; 22 см. - (Атланты спортивной науки).; ISBN 978-5-9718-0433-8
12	Оганджанов А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов: монография / Оганджанов А. Л. - Москва: Физ. культура, 2005 (М. : Типография 100). - 191 с. : ил., табл.; 21 см.; ISBN 5-9746-0021-5
13	Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с ; ISBN 5-9718-0047-7
14	Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов / А. И. Пьянзин. - М. : Теория и практика физ. культуры, 2004. - 369 с. : ил., табл.; 21 см.; ISBN 5-93512-025-9 : 1000
15	Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений / В. Л. Ростовцев. - Москва : Изд-во ВНИИФК, 2007. - 199 с. : ил., табл.; 20 см.; ISBN 5-94634-009-3

16	Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции.- Рекомендовано Московским региональным центром развития легкой атлетики ИААФ в качестве учебного пособия Москва, 2001гУДК 796.42 С 29Утверждено к печати Научной редакцией журнала "Научный атлетический вестник!" Ответственный редактор проф. МЛ. Шестаков Селуянов В.Н. С 29 Подготовка бегуна на средние дистанции. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.- 104с.; ISBN 5-8134-0038-9
17	Слимейкер Роб, Браунинг Рэй С47 Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. - Мурманск: Издательство «Тулома», 2007. - 328 с.; ISBN-10: 5-9900301-5-0 (рус.) ISBN-13: 978-5-9900301-5-2 (рус.) ISBN 0-87322-644-5 (англ.)
18	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению подготовки "Физическая культура" / [Г. В. Грецов и др.] ; под ред. Г. В. Грецова и А. Б. Янковского. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 287, [1] с. : ил., табл.; 22 см. - (Высшее образование. Физическая культура и спорт) (Бакалавриат) (Учебник); ISBN 978-5-4468-1295-0
19	Теория и методика физической культуры: Учеб. для студентов вузов, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 "Физ. культура" и специальности 022300 - "Физ. культура и спорт" / [Ю.Ф. Курамшин, В.И. Григорьев, Н.Е. Латышева и др.]; Под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М. : Совет. спорт, 2003 (Вологда : ПФ Полиграфист). - 463 с. : ил., табл.; 25 см.; ISBN 5-85009-747-3 (в пер.)
20	Янсель П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость : [пер. с англ.] / Петер Янсен. - Мурманск : Тулома, 2006 (Можайск (Моск.обл.) : Можайский полиграфкомбинат). - 157 с. : ил., табл.; 24 см.; ISBN 5-9900301-3-4

**6.3.3.Перечень Интернет-ресурсов.**

1	Министерство спорта Российской Федерации ( <a href="http://www.minsport.gov.ru">http://www.minsport.gov.ru</a> )
2	Лёгкая атлетика России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.rusathletics.com/">http://www.rusathletics.com/</a>
3	Олимпийский Комитет России <a href="http://www.olympic.ru/">http://www.olympic.ru/</a>
4	Международный Олимпийский Комитет <a href="http://www.olympic.org/">http://www.olympic.org/</a>
5	Российское антидопинговое агентство ( <a href="http://www.rusada.ru">http://www.rusada.ru</a> )
6	Официальный интернет-сайт ВАДА ( <a href="http://www.wada-ama.org/">http://www.wada-ama.org/</a> )
7	Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://lib.sportedu.ru/press/">http://lib.sportedu.ru/press/</a>
8	Программный материал по тестированию легкоатлетов на тему «Легкая атлетика» <a href="https://test-s-otvetami.ru/">https://test-s-otvetami.ru/</a>
9	<a href="file:///C:/Users/Пользователь/Downloads/Программа%20«Легкая%20атлетика»%2001.01_.2019-по-fssp-2-pokolenija_.pdf">file:///C:/Users/Пользователь/Downloads/Программа «Легкая атлетика» 01.01_.2019-по-fssp-2-pokolenija_.pdf</a>
10	Всероссийская федерация легкой атлетики <a href="http://www.rusathletics.com/">http://www.rusathletics.com/</a>