

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ЛИДЕР» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛАБИНСКИЙ РАЙОН

Принято
на педагогическом совете
МБУ ДО СШ «Лидер»
МО Лабинский район
Протокол № 1
от 26 июня 2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО СШ «Лидер»
МО Лабинский район
А.В. Шевченко
«26» июня 2023 г.

**Дополнительная образовательная
программа спортивной подготовки по виду
спорта «легкая атлетика»**

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного приказом
Министерства спорта Российской Федерации
от 16 ноября 2022 года № 996
и с учетом примерной дополнительной образовательной
программы спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика",
утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20
декабря 2022 года № 1282)*

Срок реализации Программы:
4 года

Ф.И.О. разработчиков Программы:
А.В. Шевченко
О.Е. Лысенко
В.Г. Корнев

г. Лабинск
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения	4
1.	Дополнительная образовательная программа	4
2.	Цель программы	5
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
4.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
5.1.	Учебно-тренировочные занятия	8
5.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	9
5.3.	Спортивные соревнования	10
6.	Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «шахматы»	13
7.	Календарный план воспитательной работы	18
8.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	20
9.	Планы инструкторской и судейской практики	21
10.	Планы медицинских, план медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
III.	Система контроля	25
11.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	25

11.1	На этапе начальной подготовке	25
11.2.	На учебно-тренировочном этапе	25
11.3.	На этапе совершенствования спортивного мастерства	26
12.	Оценка результатов освоения Программы	26
13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной классификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	27
IV.	Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика»	35
14.	Программный материал	35
15.	Учебно-тематический план	70
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	78
16.	К особенностям осуществления спортивной подготовки	78
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	78
17.	Материально-технические условия реализации Программы	79
18.	Кадровые условия реализации Программы	84
19.	Информационно-методические условия реализации Программы	85

І. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. *Дополнительная образовательная программа* спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика" (далее - Программа) разработана МБУ ДО СШ «Лидер» МО Лабинский район в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 года № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказом Министерства спорта России от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2022 года № 1282 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;
- приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее - ФССП). и иными документами.

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

Таблица № 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
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 200м)	002 077 1 8 1 1 Л
бег 600 м	002 007 1 8 1 1 Я
бег 800 м	002 008 1 6 1 1 Л
бег 800 м (круг 200м)	002 078 1 8 1 1 Л
бег 1000 м	002 009 1 8 1 1 Я
бег 1500 м	002 010 1 6 1 1 Я
бег 1500 м (круг 200м)	002 079 1 8 1 1 Л
бег 3 000 м	002 012 1 8 1 1 Я
бег 3 000 м (круг 200м)	002 080 1 8 1 1 Л
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	002 087 181 1 Н
бег с барьерами 400 м	002 027 1 6 1 1 Я

бег с барьерами (эстафета 4 x 100м)	002 068 1 8 1 1 Б
бег с барьерами (эстафета 4 x 110м)	002 069 1 8 1 1 А
бег с препятствиями 1 500 м	002 071 1 8 1 1 Н
бег с препятствиями 2 000 м	002 028 1 8 1 1 Я
бег с препятствиями 3 000 м	002 030 1 6 1 1 Я
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
метание копья	002 052 161 1 Я
метание гранаты	002 053 181 1 Я
метание мяча	002 054 181 1 Н
толкание ядра	002 055 161 1 Я
3-борье	002 056 181 1 Н
4-борье	002 057 181 1 Н
5-борье (круг 200 м)	002 073 181 1 Я
6-борье	002 059 181 1 А
7-борье-командные соревнования	002 001 181 1 Ж
7-борье (круг 200 м)	002 060 181 1 А
7-борье	002 061 161 1 Б
8-борье	002 075 181 1 Ю
10-борье-командные соревнования	002 026 181 1 М
10-борье	002 063 161 1 А
прыжок в высоту	002 046 161 1 Я
прыжок в длину	002 048 161 1 Я
прыжок тройной	002 049161 1 Я

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. Организация деятельности, направленной 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, совершенствования спортивного мастерства обучающихся посредством их систематического участия в спортивных соревнованиях, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд Российской Федерации, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки отражены в таблице 2.

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)	Максимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	4

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 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.

Зачисление обучающихся осуществляется в соответствии с Правилами приема, утвержденными директором МБУ ДО СШ «Лидер» МО Лабинский район, количеством групп и лиц для зачисления, в пределах показателей муниципального задания на соответствующий календарный год.

Группы ЭНП формируются из лиц, не имеющих медицинских противопоказаний, желающих заниматься легкой атлетикой, прошедших конкурсный отбор, основу которого составляют требования нормативов по выполнению упражнений по общей физической и специальной физической

подготовке, утвержденные настоящей Программой в соответствии с ФССП по виду спорта «легкая атлетика».

Группы УТЭ формируются на конкурсной основе из практически здоровых лиц, проявивших способности к легкой атлетике, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Группы ЭССМ формируются из лиц, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд КМС. Продолжительность занятий обучающихся на этапе не ограничена сроком, при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются с учетом:

- возраста обучающегося, пола и возрастных закономерностей развития;
- уровня спортивного мастерства (спортивных результатов и выполнения разрядных нормативов);
- безопасности;
- пропускной способности объектов спорта.

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248

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

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- работа по планам самостоятельной подготовки.

5.1. Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются:

1. Групповые, индивидуальные.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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.

2. Работа по индивидуальным планам.

Данная форма обучения в обязательном порядке осуществляется на этапах ССМ. Тренером-преподавателем, работающим с группами этапов ССМ,

ежегодно на каждого спортсмена данных учебно-тренировочных групп, составляются и оформляются в документальном виде индивидуальные планы.

В годовом индивидуальном плане определяется общее направление учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, определяются задачи, обозначаются периоды цикла, виды подготовки и основные средства подготовки, учебно-тренировочные нагрузки в часах, количество и сроки соревнований, в которых должен выступать спортсмен, конкретизируются планируемые спортивные результаты в основных соревнованиях с учетом недостатков и каких-либо изменений прошедшего года, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки восстановительных мероприятий, активного отдыха.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, качественной подготовки обучающихся к спортивным соревнованиям, восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлена в Таблице № 4.

Таблица №4

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

	соревнованиям			
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	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	

5.3. Спортивные соревнования.

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.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающихся, 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.

Таблица № 5

Минимальный объем соревновательной деятельности

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

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях:

- контрольных;
- отборочных;
- основных.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающегося. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные СШ, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора обучающихся в сборные команды и для определения участников личных соревнований более высокого ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места, выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях, наилучшие показатели по таблице очков для формирования сборной команды и др. Отборочный

характер могут носить как официальные, так и специально организованные СШ соревнования.

Основные соревнования- те, в которых обучающемуся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки, проявить полную мобилизацию имеющихся функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

В случае, когда количество официальных стартов недостаточно для качественного прохождения спортивной подготовки, в календарном плане спортивных мероприятий предусматриваются дополнительные соревнования и контрольные испытания: первенства СШ, матчевые встречи, соревнований по одному или нескольким видам программы и др. Важным является организация соревнований по итогам сезона (осенний период).

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола, уровня спортивной квалификации положениям (регламентам) об официальных и иных 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, получение обучающимися сертификата об обучении РУСАДА;

- соблюдение требований регламента спортивных соревнований, правил вида спорта «легкая атлетика», правил нахождения на спортивных объектах и на территории проведения соревнований.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации календарным планом муниципального образования город-курорт Геленджик, соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Работа по планам самостоятельной подготовки.

Для обучающихся, проходящих спортивную подготовку предусматривается не менее 10% и не более 20% самостоятельной подготовки от общего количества часов, предусмотренных в годовом учебно-тренировочном плане для соответствующего этапа (года этапа) спортивной подготовки.

Самостоятельная подготовка может быть запланирована в объеме часов недельной и месячной учебно-тренировочной нагрузки с учетом графика учебно-тренировочных занятий для соответствующей группы, а также в годовом

объеме часов в летний период и период новогодних и майских праздников, период отпуска и нетрудоспособности тренера-преподавателя.

Самостоятельная подготовка осуществляется обучающимися в строгом соответствии с планом самостоятельной подготовки. План самостоятельной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем спортсменов на каждую учебно-тренировочную группу на весь период, запланированный для прохождения самостоятельной подготовки (отпуск тренера-преподавателя).

План самостоятельной подготовки должен содержать:

- план на каждое учебно-тренировочное занятие в период самостоятельной подготовки с указанием упражнений, последовательностью, объемом и интенсивностью их выполнения;
- описание правильной методики выполнения упражнений с указанием требований по безопасности их выполнения;
- рекомендуемое время проведения самостоятельных занятий;
- рекомендации по самоконтролю при выполнении упражнений.

6. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика»

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

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, представленном в таблицах № 6, 7, 8.

Годовой учебно-тренировочный план по легкой атлетике

Таблица № 6

№ п/п	Виды подготовки	ЭНП-1 %	Кол-во часов	ЭНП-2 %	Кол-во часов	ЭНП-3 %	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка (ОФП) %	20-75	47-175	21-72	65-225	21-72	65-225
2	Специальная физическая подготовка (СФП) %						
3	Участие в спортивных соревнованиях %	-	-	1-2	3-6	1-2	3-6
4	Техническая подготовка %	12-15	28-35	13-16	41-50	13-16	41-50
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	5-8	12-19	5-8	16-25	5-8	16-25
6	Инструкторская и судейская практика %	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль %	1-2	2-5	1-2	3-6	1-2	3-6
Всего:		100	234	100	312	100	312

Бег на короткие дистанции

Таблица № 7

№ п/п	Виды подготовки	УТЭ-1 %	Кол-во часов	УТЭ-2 %	Кол-во часов	УТЭ-3 %	Кол-во часов	УТЭ-4	Кол-во часов	УТЭ-5	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка (ОФП) %	17-32	79-149	17-32	79-149	17-32	79-149	15-20	94-125	15-20	94-125
2	Специальная физическая подготовка (СФП) %	21-23	98-108	21-23	98-108	21-23	98-108	24-27	150-169	24-27	150-169
3	Участие в спортивных соревнованиях %	2-4	9-19	2-4	9-19	2-4	9-19	3-6	19-37	3-6	19-37
4	Техническая подготовка %	20-24	94-112	20-24	94-112	20-24	94-112	21-26	131-162	21-26	131-162
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	6-9	28-42	6-9	28-42	6-9	28-42	7-10	44-63	7-10	44-63
6	Инструкторская и судейская практика %	2-4	9-19	2-4	9-19	2-4	9-19	3-6	19-37	3-6	19-37
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль %	2-4	9-19	2-4	9-19	2-4	9-19	3-5	19-31	3-5	19-31
Всего:		100	468	100	468	100	468	100	624	100	624

Бег на короткие дистанции

Таблица № 8

№ п/п	Виды подготовки	СС-1 %	Кол-во часов	СС-2 %	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка (ОФП) %	12-17	159	12-17	159
2	Специальная физическая подготовка (СФП) %	24-27	253	24-27	253
3	Участие в спортивных соревнованиях %	4-7	65	4-7	65
4	Техническая подготовка %	22-27	253	22-27	253
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	8-11	103	8-11	103
6	Инструкторская и судейская практика %	3-6	56	3-6	56
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль %	3-5	47	3-5	47
Всего:		100	936	100	936

Бег на средние и длинные дистанции

Таблица № 9

№ п/п	Виды подготовки	УТЭ-1 %	Кол-во часов	УТЭ-2 %	Кол-во часов	УТЭ-3 %	Кол-во часов	УТЭ-4	Кол-во часов	УТЭ-5	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка (ОФП) %	40-50	187-234	40-50	187-234	40-50	187-234	30-41	140-191	30-41	140-191
2	Специальная физическая подготовка (СФП) %	10-12	46-56	10-12	46-56	10-12	46-56	12-15	57-70	12-15	57-70
3	Участие в спортивных соревнованиях %	2-4	9-19	2-4	9-19	2-4	9-19	3-6	14-28	3-6	14-28
4	Техническая подготовка %	14-18	65-84	14-18	65-84	14-18	65-84	15-20	70-93	15-20	70-93
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	6-9	28-42	6-9	28-42	6-9	28-42	7-10	33-46	7-10	33-46
6	Инструкторская и судейская практика %	1-3	4-14	1-3	4-14	1-3	4-14	2-4	9-19	2-4	9-19
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль %	2-4	9-19	2-4	9-19	2-4	9-19	2-4	9-19	2-4	9-19
Всего:		100	468	100	468	100	468	100	624	100	624

Бег на средние и длинные дистанции

Таблица № 10

№ п/п	Виды подготовки	СС-1 %	Кол-во часов	СС-2 %	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка (ОФП) %	10-20	94-187	10-20	94-187
2	Специальная физическая подготовка (СФП) %	25-30	234-281	25-30	234-281
3	Участие в спортивных соревнованиях %	4-7	37-65	4-7	37-65
4	Техническая подготовка %	17-22	159-205	17-22	159-205
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	8-11	75-102	8-11	75-102
6	Инструкторская и судейская практика %	3-5	28-46	3-5	28-46
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль %	3-5	28-46	3-5	28-46
Всего:		100	936	100	936

Прыжки, метание

Таблица № 11

№ п/п	Виды подготовки	УТЭ-1 %	Кол-во часов	УТЭ-2 %	Кол-во часов	УТЭ-3 %	Кол-во часов	УТЭ-4	Кол-во часов	УТЭ-5	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка (ОФП) %	17-32	79-149	17-32	79-149	17-32	79-149	14-21	57-79	14-21	57-79
2	Специальная физическая подготовка (СФП) %	21-23	98-108	21-23	98-108	21-23	98-108	24-27	112-126	24-27	112-126
3	Участие в спортивных соревнованиях %	2-4	9-19	2-4	9-19	2-4	9-19	3-6	19-32	3-6	19-32
4	Техническая подготовка %	20-24	94-112	20-24	94-112	20-24	94-112	21-26	103-126	21-26	103-126
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	6-9	28-42	6-9	28-42	6-9	28-42	7-10	38-51	7-10	38-51
6	Инструкторская и судейская практика %	1-4	4-19	1-4	4-19	1-4	4-19	3-5	14-28	3-5	14-28
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль %	2-4	9-19	2-4	9-19	2-4	9-19	3-5	14-23	3-5	14-23
Всего:		100	468	100	468	100	468	100	624	100	624

Прыжки, метание

Таблица № 12

№ п/п	Виды подготовки	СС-1 %	Кол-во часов	СС-2 %	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка (ОФП) %	12-17	94-125	12-17	94-125
2	Специальная физическая подготовка (СФП) %	27-27	150-169	27-27	150-169
3	Участие в спортивных соревнованиях %	4-7	19-37	4-7	19-37
4	Техническая подготовка %	22-27	131-162	22-27	131-162
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	8-11	44-63	8-11	44-63
6	Инструкторская и судейская практика %	3-6	19-37	3-6	19-37
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль %	3-5	19-31	3-5	19-31
Всего:		100	936	100	936

многоборье

Таблица № 13

№ п/ п	Виды подготовки	УТЭ-1 %	Кол- во часов	УТЭ-2 %	Кол- во часов	УТЭ-3 %	Кол- во часов	УТЭ-4	Кол- во часов	УТЭ-5	Кол- во часов
1	Общая физическая подготовка (ОФП) %	21-31	98-145	21-31	98-145	21-31	98-145	15-22	70-102	15-22	70-102
2	Специальная физическая подготовка (СФП) %	19-24	89-112	19-24	89-112	19-24	89-112	20-25	94-117	20-25	94-117
3	Участие в спортивных соревнованиях %	2-4	9-19	2-4	9-19	2-4	9-19	3-6	14-28	3-6	14-28
4	Техническая подготовка %	20-24	94-112	20-24	94-112	20-24	94-112	21-26	98-122	21-26	98-122
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	6-9	28-42	6-9	28-42	6-9	28-42	7-10	33-47	7-10	33-47
6	Инструкторская и судейская практика %	1-4	4-19	1-4	4-19	1-4	4-19	3-6	14-28	3-6	14-28
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль %	2-4	9-19	2-4	9-19	2-4	9-19	3-5	14-23	3-5	14-23
Всего:		100	468	100	468	100	468	100	624	100	624

многоборье

Таблица № 14

№ п/п	Виды подготовки	СС-1 %	Кол-во часов	СС-2 %	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка (ОФП) %	11-18	102-168	11-18	102-168
2	Специальная физическая подготовка (СФП) %	21-26	196-243	21-26	196-243
3	Участие в спортивных соревнованиях %	3-6	28-56	3-6	28-56
4	Техническая подготовка %	23-28	215-262	23-28	215-262
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	8-11	75-102	8-11	75-102
6	Инструкторская и судейская практика %	3-6	28-56	3-6	28-56
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль %	3-5	28-46	3-5	28-46
Всего:		100	936	100	936

7. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 15

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Основа воспитания - институт семьи, семейные ценности			
1.1	Ознакомление родителей с материально-техническими условиями организации работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки	Дни открытых дверей на базе спортивных объектов, на которых осуществляется реализация программы	Один раз в год (октябрь)
1.2	Взаимодействие спортивной школы и родителей обучающихся	Проведение родительских собраний, встреч с тренерско-преподавательским составом, администрацией спортивной школы, тематических встреч	В течение года
2. Патриотическое воспитание			
2.1	Участие во всероссийских массовых мероприятиях патриотической направленности	Акция "Бессмертный полк". Подготовка материалов о членах семьи, родственниках, причастных к Великой Победе. Участие в акции.	Ежегодно Апрель-май
		Участие в месячнике оборонно-массовой работы	Ежегодно январь-февраль
2.2	Привитие навыков безусловного уважения государственных символов Российской Федерации (флага, гимна, герба)	Участие в торжественных церемониях открытия спортивных соревнований со звучанием национального гимна и поднятием государственного флага	Ежегодно согласно календарному плану
3. Воспитание активной жизненной позиции. Участие в жизни СШ			
3.1	Участие в масштабных спортивных, физкультурных мероприятиях, в т.ч. направленных на пропаганду физической культуры и спорта, к участию в которых приглашена СШ	Мероприятия, проводимые под эгидой Минспорта России, региональных органов исполнительной власти, организуемых муниципальным образованием	по назначению
3.2	Участие в культурно-массовых мероприятиях	Мероприятия проводимы на территории Краснодарского края, муниципального образования.	по назначению
4. Экологическое и трудовое воспитание			
4.1	Формирование устойчивых навыков бережного отношения к экологии, к установленному порядку пребывания на территории спортивных объектов, к имуществу учреждения.	Участие в общегородских и краевых субботниках	Март-апрель
		Беседы и инструктажи по теме безопасного поведения и правилах пребывания на спортивных объектах, на территории проведения учебно-тренировочных занятий	ежегодно
		Индивидуальные мероприятия с нарушителями правил по наведению порядка на объекте совместно с тренерами-преподавателями и работниками объектов	В случаях серьезных нарушений

5. Нравственное воспитание и культура общения			
5.1	Поведение обучающихся во взаимоотношениях с товарищами, тренерами-преподавателями, работниками и посетителями спортивных объектов, руководящим составом школы	Индивидуальные и групповые беседы с обучающимися, личный пример тренерско-преподавательского состава и администрации школы по тематике культурного общения	Постоянно.
5.2	Культура поведения болельщиков, зрителей и спортсменов на спортивных соревнованиях	Тематические беседы, инструктаж, контроль перед и во время проведения соревнований	Согласно календарному плану
6. Воспитание навыков здорового образа жизни			
6.1	Ознакомление с основными составляющими здорового образа жизни.	Беседы о личной гигиене, режиме труда и отдыха, сна, двигательной активности, основах здорового питания, закаливания и др	Ежеквартально
6.2	Профилактика вредных привычек	Беседы с обучающимися о вреде курения, употребления спиртных напитков	В течение года
6.3	Профилактика простудных, инфекционных заболеваний	Разъяснительные беседы. Мероприятия по контролю за соблюдением обучающимися требований к одежде и головным уборам в холодное время года после занятий: за соблюдением антиковидных мер на соревнованиях, при посещении спортивных объектов.	Постоянно
7. Профорientационная деятельность			
7.1	Воспитание навыков самостоятельной аналитической работы, самоконтроля	Ведение обучающимися дневника с регистрацией спортивных результатов, учетом тренировочных нагрузок, анализом выступления на соревнованиях	ежедневно, начиная с учебно-тренировочного этапа
7.2	Инструкторская практика для овладения спортивной терминологией, основными методами построения и проведения учебно-тренировочного занятия.	Проведение учебно-тренировочных занятий и отдельных его частей под руководством (контролем) тренера-преподавателя	Согласно рабочему плану тренеров-преподавателей, начиная с 3-го года учебно-тренировочного этапа
7.3	Судейская практика в качестве судей при участниках, судей на повороте, судей в составе бригады по награждению, помощников судей-секретарей и др.	Участие в проведении спортивных мероприятий, тематических физкультурных мероприятий, контрольных испытаний (тестировании), организуемых спортивной школой	

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

Таблица № 16

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		2 квартал	Прохождение онлайн-курса– это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	В течении года	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в квартал	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год (октябрь)	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	6. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год (март, сентябрь)	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		По назначению	Прохождение онлайн-курса– это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	3. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	2 раза в год (апрель, ноябрь)	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки

		антидопинговой культуры»	сентябрь	для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		По назначению	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	ноябрь	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Начиная с учебно-тренировочного этапа необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся на этапе ССМ должны овладеть спортивной терминологией для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; должны 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.

Обучающиеся этапа ССМ должны овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия, самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Обучающиеся групп ССМ привлекаются тренером-преподавателем для участия в судействе спортивных соревнований для обучающихся в группах ЭНП и УТЭ.

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

**План инструкторской и судейской практики по этапам спортивной
подготовки**

Таблица № 17

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	сентябрь-август	использование, методических пособий, памятки (буклеты), «Официальные правила вида спорта «легкая атлетика», наглядный материал.
	2. Судейство и организация соревнований.	Согласно календарного плана	наглядные пособия по правилам легкой атлетике. Первоначальные понятия. Правило заполнения протоколов.
	3. Проведение разминки (ОФП, СФП)	сентябрь-август	обучение в процессе проведения учебно-тренировочных занятий
	4. Теоретические занятия по составлению плана конспекта учебно-тренировочного занятия (в соответствии с целями и задачами тренировки)	сентябрь-август	использование шаблонов плана конспекта
	5. Судейство соревнований внутри школьного уровня	по Календарному плану проведения спортивных соревнований	Выполнение обязанностей помощника судьи и помощника секретаря соревнований
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:	сентябрь-август	использование «Официальные правила вида спорта «легкая атлетика» и

	<ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; 		<p>видеоустановок (для просмотра соревнований)</p>
	<p>2. Судейство и организация соревнований.</p>	<p>Согласно календарного плана</p>	<p>наглядные пособия по правилам плавания. Первоначальные понятия. Правило судейства и проведения спортивных соревнований.</p>
	<p>3. Проведение учебно-тренировочного занятия с группой</p>	<p>1-2 раза в год</p>	<p>использование плана-конспекта учебно-тренировочного занятия</p>
	<p>4. Судейство спортивных соревнований школьного, муниципального и межмуниципального уровня</p>	<p>по Календарному плану проведения спортивных соревнований</p>	<p>Выполнение обязанностей Главного судьи и Главного секретаря соревнований</p>

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

К прохождению спортивной подготовки в МБУ ДО СШ «Лидер» МО Лабинский район допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «легкая атлетика».

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в Таблице № 12

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

Таблица № 18

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП УТ ССМ	Контроль первичного медицинского обследования	Перед зачислением в группы
	УТ ССМ	Контроль своевременности прохождения углубленных медицинских обследований	1 раз в год
			2 раза в год
НП УТ ССМ	Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований	Назначается после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках	
Медико-биологические мероприятия	НП УТ ССМ	<ul style="list-style-type: none"> - восстановление работоспособности и здоровья обучающихся; - медицинские вмешательства; - систематический контроль состояния здоровья обучающихся; - мероприятия психологического характера; - обеспечение обучающихся лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами (фармакологическое и инструментальное сопровождение); - научные исследования в области спортивной медицины. 	По назначению
Восстановительные мероприятия	НП УТ ССМ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	Согласно календарного плана

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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 виде спорта «легкая атлетика»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

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

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

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»;

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

обязательное соблюдение антидопинговых правил, не иметь их нарушений;

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

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

12. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией и итоговой аттестацией обучающихся.

Промежуточная аттестация – проводится организацией, реализующей Программу, ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап), может проводиться в течение года 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.

Итоговая аттестация – проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. на завершающем этапе.

При наличии объективных и уважительных (документально подтвержденных) причин, негативно сказавшихся на итогах аттестации (не прохождения Программы в полном объеме по причине продолжительной болезни обучающегося, получения им травм, прохождения периода реабилитации/восстановления при наличии медицинского заключения, издание федеральных, региональных, местных нормативных правовых актов, оказывающих негативное влияние на организацию и осуществление учебно-тренировочного процесса и соревновательную деятельность и др.) по ходатайству тренера-преподавателя обучающегося и на основании оформленного решения тренерского совета СШ обучающимся может быть предоставлена возможность:

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Контрольные нормативы – это текущий контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации, обучающегося.

Контрольно-переводные нормативы – это промежуточная аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учетом уровня спортивной квалификации, обучающегося.

При выполнении нормативов общей физической и специальной физической подготовки каждый показатель (упражнение) оценивается по бальной системе:

1 балл – «сдан»;

0 баллов – «не сдан».

Общая сумма баллов по выполнению показателей заносится в протокол приемной комиссии, утверждается председателем приемной комиссии и служит основанием для зачисления поступающих в Учреждение.

Требования, выполнение нормативов дает основание для зачисления и перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки, приведены в Таблицах № 19-22.

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

**Многоборье
ЮНОШИ**

Таблица № 19

Общая физическая подготовка												СФП			
	бал л	Челночный бег 3x10м сек.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	Прыжки через скакалку за 30с прыж. (кол-во раз)	Метание мяча весом 150г (м)	Наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Бег 60м с в/с сек.	Тройной прыжок с места, см	Бросок набивного мяча 3кг. снизу в верх (м)	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг.	подниман ие туловища из положени я лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	Бег 100м	бег (крос) 2 км.(бе г по пересе ченно й местно сти)	прох одно й балл
НП-1 с 9 лет	1	9,6	10	130,0	25	24	+2							х	7
	2	9,5	11	135,0	30	25	+3							х	
	3	9,4	12	140,0	35	26	+4							х	
НП-2	1	9,3	13	140,0	30	26	+4							16,00	7
	2	9,2	14	145,0	35	27	+5							15,59	
	3	9,1	15	150,0	40	28	+6							15,58	
НП-3	1	9,0	15	150,0	35	28	+6							15,58	7
	2	8,9	16	155,0	40	29	+7							15,57	
	3	8,8	17	160,0	45	30	+8							15,56	
ТЭ-1 3юн с 12 лет	1		12	180				9,5	5,30	9,00		31	15,4		7
	2		15	185				9,4	5,40	9,10		33	15,0		
	3		18	190				9,3	5,50	9,20		35	14,4		
ТЭ-2 2юн 13 лет	1		21	190				9,2	5,60	9,30		37	14,4		7
	2		24	195				9,1	5,70	9,40		42	14,0		
	3		29	200				9,0	5,80	9,50		47	13,5		
ТЭ-3 1юн 14 лет	1		19	200				8,9	5,90	9,60		34	13,5		7
	2		22	210				8,8	6,00	9,70		36	12,0		
	3		25	220				8,7	6,10	9,80		38	12,6		
ТЭ-4	1		28	220				8,6	6,20	9,90		40	12,6		

III	2		32	230				8,5	6.30	10,00		45	12,2		
15 лет	3		37	240				8,4	6.40	10,10		50	11,8		7
ТЭ-5	1		25	240				8,3	6.50	10,20		35	11,8		
II, I	2		28	245				8,2	6.60	10,30		38	11,6		
16 лет	3		31	250				8,1	6.70	10,40		41	11,2		7
СС	1		32	250				7,7	7.60	11,00	1	41	10,7		8
КМС	2		39									46			
с 17лет	3		43									51			

ДЕВУШКИ

Общая физическая подготовка												СФП			проходной балл
балл	Челночный бег 3x10м сек.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	Прыжки через скакалку за 30с прыж. (кол-во раз)	Метание мяча весом 150г (м)	Наклон в перед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	Бег 60м с в/с сек.	Тройной прыжок с места, см	Бросок набивного мяча 3кг. снизу в верх	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг.	поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	Бег 100м	бег 2 км.		
НП-1	1	9,9	5	120	30	13	+3						х		
с 9 лет	2	9,7	6	125	35	14	+4						х		
	3	9,6	7	130	40	15	+5						х	7	
НП-2	1	9,5	7	130	35	15	+5						17,3		
	2	9,3	8	135	40	16	+6						17,2		
	3	9,0	9	140	45	17	+7						17,1	7	
НП-3	1	9,0	9	140	45	18	+7						17,1		
	2	8,8	10	145	50	20	+8						17,0		
	3	8,7	11	150	55	22	+9						16,9	7	
ТЭ-1	1		6	170				10,5	5.00	7,00		27	18,4		
Зюн	2		7	175				10,4	5.40	7,10		28	15,0		
с 12лет	3		8	180				10,3	5.50	7,20		29	14,4	7	
ТЭ-2	1		9	180				10,2	5.60	7,30		31	17,2		
2юн	2		12	185				10,1	5.70	7,40		36	14,0		
13 лет	3		15	190				10,0	5.80	7,50		41	13,5	7	
ТЭ-3	1		7	190				9,9	5.90	7,60		31	16,1		
1юн	2		9	195				9,8	6.00	7,70		32	12,0		
14 лет	3		10	200				9,7	6.10	7,80		33	12,6	7	

ТЭ-4	1		11	200				9,6	6,20	7,90		35	15,1		
III	2		13	205				9,5	6,30	8,00		39	12,2		
15 лет	3		16	210				9,4	6,40	8,10		44	11,8		7
ТЭ-5	1		8	210				9,3	6,55	8,20		32	14,1		
II-I	2		13	215				9,2	6,70	8,30		38	11,6		
16 лет	3		12	220				9,1	6,85	8,40		37	13,2		7
СС	1		17	210				8,8	7,00	9,00	1	37	12,4		8
КМС	2											46			
с 17 лет	3											45			

Бег на короткие дистанции

ЮНОШИ

Таблица № 20

Общая физическая подготовка								СФП				проходной балл			
балл	Челночный бег 3x10м сек.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	Прыжки через скакалку за 30с прыж. (кол-во раз)	Метание мяча весом 150г (м)	Наклон в перед стоя из положения выпрямленным и ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	Бег 60м с в/с сек.	Бег 150м с в/с сек.	Десятерной прыжок с места м	Бег 100м	Бег 200м		Бег 300м	бег 2 км.	
НП-1	1	9,6	10	130,0	25	24	+2							х	7
с9 лет	2	9,5	11	135,0	30	25	+3							х	
	3	9,4	12	140,0	35	26	+4							х	
НП-2	1	9,3	13	140,0	30	26	+4							16,00	7
	2	9,2	14	145,0	35	27	+5							15,59	
	3	9,1	15	150,0	40	28	+6							15,58	
НП-3	1	9,0	15	150,0	35	28	+6							15,58	7
	2	8,9	16	155,0	40	29	+7							15,57	
	3	8,8	17	160,0	45	30	+8							15,56	
ТЭ-1	1		12	190,0				9,3	25,5			15,4	34,0	53,0	7
Зюн	2		15	195,0				9,2	25,4			15,0	33,0	51,5	
с 12лет	3		18	200,0				9,1	25,3			14,6	31,5	50,0	
ТЭ-2	1		21	195,0				9,0	25,4			14,4	30,5	49,0	7
2юн	2		24	200,0				8,9	25,3			14,0	29,5	47,5	
13 лет	3		29	205,0				8,8	25,2			13,6	28,5	46,5	
ТЭ-3	1		19	205,0				8,7	25,3			13,5	28,0	45,2	7
1юн	2		22	210,0				8,6	25,2			13,1	27,5	43,7	

14 лет	3		25	215,0				8,5	25,1		12,7	27,0	42,2		7
ТЭ-4	1		28	220,0				8,4	25,2		12,6	26,8	41,6		
III	2		32	225,0				8,3	25,1		12,2	25,8	40,1		
15 лет	3		37	230,0				8,1	25,0		11,8	24,8	39,5		7
ТЭ-5	1		25	240,0				7,9	25,1		11,8	24,3	38,7		
II-I	2		28	245,0				7,7	25,0		11,5	23,6	38,6		
16 лет	3		31	250,0				7,5	24,9		11,2	23,0	38,5		7
СС	1		32	260,0				7,3	24,9	25,0	10,7	23,5	38,5		8
КМС	2		39												
с 17лет	3		43												

ДЕВУШКИ

Общая физическая подготовка											СФП				проходной балл
балл	Челночный бег 3x10м сек.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	Прыжки через скакалку за 30с прыж. (кол-во раз)	Метание мяча весом 150г (м)	Наклон в перед из положения стоя с выпрямленным и ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	Бег 60м с в/с сек.	Бег 150м с в/с сек.	Десятерной прыжок с места м	Бег 100м	Бег 200м	Бег 300м с	бег 2 км.		
НП-1	1	9,9	5	120	30	13	+3						х		
с9 лет	2	9,7	6	125	35	14	+4						х		
	3	9,6	7	130	40	15	+5						х	7	
НП-2	1	9,5	7	130	35	15	+5						17,3		
	2	9,3	8	135	40	16	+6						17,2		
	3	9,0	9	140	45	17	+7						17,1	7	
НП-3	1	9,0	9	140	45	18	+7						17,1		
	2	8,8	10	145	50	20	+8						17,0		
	3	8,7	11	150	55	22	+9						16,9	7	
ТЭ-1	1		6	180,0				10,3	27,8		18,4	39,7	1.03,0		
Зюн	2		7	185,0				10,2	27,7		18,0	38,7	1.02,0		
с 12лет	3		9	190,0				10,1	27,6		17,5	37,7	1.01,0	7	
ТЭ-2	1		11	185,0				10,2	27,7		17,2	36,3	58,0		
2юн	2		13	190,0				10,1	27,6		17,1	35,3	57,0		
13 лет	3		15	195,0				10,0	27,5		17,0	34,3	55,0	7	
ТЭ-3	1		7	190,0				10,0	27,6		16,1	33,9	53,6		
1юн	2		9	195,0				9,8	27,5		15,8	33,0	53,0		
14 лет	3		11	200,0				9,6	27,4		15,5	32,5	51,5	7	
ТЭ-4	1		12	200,0				9,4	27,5		15,1	31,5	49,5		

III	2		14	205,0				9,2	27,4		14,8	30,8	48,5		
15 лет	3		16	210,0				9,0	27,3		14,5	30,0	46,5		7
ТЭ-5	1		8	215,0				8,8	27,4		14,1	29,2	45,5		
II-I	2		12	220,0				8,6	27,3		13,7	28,1	44,5		
16 лет	3		17	225,0				8,4	27,2		13,2	27,1	43,5		7
СС	1		17	230,0				8,2	27,2	23,0	12,4	25,5	43,5		8
КМС	2														
с 17лет	3														

Бег на средние и длинные дистанции ЮНОШИ

Таблица № 21

Общая физическая подготовка								СФП				проходно й балл		
бал л	Челночный бег 3x10м сек.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	Прыжки через скакалку за 30с прыж. (кол-во раз)	Метание мяча весом 150г (м)	Наклон в перед из положения стоя с выпрямленным и ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	Бег 60м с в/с сек.	Бег 150м с в/с сек.	Десятерной прыжок с места м	Бег 100м	Бег 200м		Бег 500м	бег 2 км.
НП-1 с9 лет	1	9,6	10	130,0	25	24	+2						х	7
	2	9,5	11	135,0	30	25	+3						х	
	3	9,4	12	140,0	35	26	+4						х	
НП-2	1	9,3	13	140,0	30	26	+4						16.00	7
	2	9,2	14	145,0	35	27	+5						15,59	
	3	9,1	15	150,0	40	28	+6						15,58	
НП-3	1	9,0	15	150,0	35	28	+6						15,58	7
	2	8,9	16	155,0	40	29	+7						15,57	
	3	8,8	17	160,0	45	30	+8						15,56	
ТЭ-1 Зюн с 12лет	1		12	170,0				9,5	25,5		15,4	34,0	1.44,0	7
	2		15	175,0				9,4	25,4		15,0	33,0	1.40,0	
	3		18	180,0				9,3	25,3		14,6	31,5	1.36,0	
ТЭ-2 2юн	1		21	180,0				9,2	25,4		14,4	30,5	1.40,0	7
	2		24	185,0				9,1	25,3		14,0	29,5	1.36,0	
	3		29	190,0				9,0	25,2		13,6	28,5	1,32,0	
ТЭ-3 1юн	1		19	195,0				8,9	25,3		13,5	28,0	1.36,0	7
	2		22	200,0				8,8	25,2		13,1	27,5	1.32,0	
	3		25	205,0				8,7	25,1		12,7	27,0	1.28,0	

ТЭ-4 III	1	28	210,0			8,6	25,2		12,6	26,8	1.32,0		
	2	32	215,0			8,5	25,1		12,2	25,8	1.28,0		
	3	37	220,0			8,4	25,0		11,8	24,8	1.24,0		7
ТЭ-5 II	1	25	225,0			8,3	25,1		11,8	24,3	1.28,0		
	2	28	230,0			8,2	25,0		11,5	23,6	1.24,0		
	3	31	235,0			8,1	24,9		11,2	23,0	1.20,0		7
СС КМС с 17лет	1	32	240,0			8,0	24,9		10,7	23,5	1.16,0	6,0	8
	2	39											
	3	43											

ДЕВУШКИ

Общая физическая подготовка										СФП				проходно й балл	
бал л	Челночный бег 3x10м сек.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	Прыжки через скакалку за 30с прыж. (кол-во раз)	Метание мяча весом 150г (м)	Наклон в перед из положения стоя с выпрямленным и ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	Бег 60м с в/с сек.	Бег 150м с в/с сек.	Десятерной прыжок с места м	Бег 100м	Бег 200м	Бег 500м	бег 2 км.		
НП-1 с9 лет	1	9,9	5	120	30	13	+3						x	7	
	2	9,7	6	125	35	14	+4						x		
	3	9,6	7	130	40	15	+5						x		
НП-2	1	9,5	7	130	35	15	+5						17,3	7	
	2	9,3	8	135	40	16	+6						17,2		
	3	9,0	9	140	45	17	+7						17,1		
НП-3	1	9,0	9	140	45	18	+7						17,1	7	
	2	8,8	10	145	50	20	+8						17,0		
	3	8,7	11	150	55	22	+9						16,9		
ТЭ-1 Зюн с 12лет	1		6	160,0					10,6	27,8		18,4	39,7	2,01,0	7
	2		7	162,0					10,5	27,7		18,0	38,7	1,55,0	
	3		8	163,0					10,5	27,6		17,5	37,7	1.50,0	
ТЭ-2 2юн 13 лет	1		9	164,0					9,9	27,7		17,2	36,3	1,55,0	7
	2		12	165,0					10,4	27,6		17,1	35,3	1.50,0	
	3		15	167,0					10,3	27,5		17,0	34,3	1.45,0	
ТЭ-3 1юн 14 лет	1		7	167,0					9,4	27,6		16,1	33,9	1.50,0	7
	2		9	170,0					10,3	27,5		15,8	33,0	1.45,0	
	3		10	175,0					10,2	27,4		15,5	32,5	1.40,0	
ТЭ-4 III	1		11	175,0					8,9	27,5		15,1	31,5	1.45,0	7
	2		13	180,0					10,0	27,4		14,8	30,8	1.40,0	

15 лет	3		16	183,0				9,8	27,3		14,5	30,0	1.35,0		7
ТЭ-5	1		8	183,0				8,4	27,4		14,1	29,2	1.40,0		
II	2		13	185,0				9,4	27,3		13,7	28,1	1.35,0		
16 лет	3		12	188,0				8,0	27,2		13,2	27,1	1.30,0		7
СС	1		17	200,0				9,0	27,2	25,0	12,4	25,5	1.25,0	7,1	8
КМС	2														
с 17лет	3														

Таблица № 22

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
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

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, утверждается локальным актом Организации до начала проведения аттестации и охватывает следующие направления:

- история вида спорта;
- правила вида спорта;
- вопросы инструкторской и судейской практики;
- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

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

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

Основные задачи:

укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие спортсменов;
постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;

повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоотборной подготовки;

отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий лёгкой атлетикой.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники лёгкой атлетики, её отдельных спортивных дисциплин. Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки.

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

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

Особенности обучения.

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

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

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

- медицинский осмотр (1 раза в год);
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований. Так как спортсмены не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах Учреждения. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала лёгкой атлетики упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса); подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения. Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный. Основные направления тренировки. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной

специализации) является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Необходим правильный подбор соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Учебно-тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. К специальной подготовке целесообразно приступать с 12-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных соревнованиях. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

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

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями. Обучение и совершенствование техники спортивных дисциплин в лёгкой атлетике. При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые

выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на этапе УТЭ должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности спортсменов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ. Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

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

Этапы спортивного совершенствования

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

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

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

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

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

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

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировочного занятия. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Группы начальной подготовки

1-й год

1. История развития легкой атлетики. Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека.

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе тренировочных занятий. Роль физических качеств в подготовке легкоатлетов. Самоконтроль в процессе спортом. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития легкоатлета. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперниками.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Правила соревнований в беге на короткие и средние дистанции. Правила соревнований в прыжках в длину. Требования и нормы выполнения юношеских спортивных разрядов в беге на короткие, средние дистанции и прыжках в длину.

5. Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья.

6. Гигиенические знания, умения и навыки. Общее понятие о гигиене. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основные элементы режима дня для их выполнения. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки.

8. Основы спортивного питания. Понятие о режиме питания. Режим питания в дни тренировочных занятий.

9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Спортивная одежда и обувь легкоатлета, уход за ними. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях легкой атлетикой.

10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Правила поведения в спортивном зале, легкоатлетическом манеже и на стадионе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике.

2-й год

1. История развития легкой атлетики. Зарождение легкой атлетики в России. Участие русских легкоатлетов в Олимпийских играх 1912 г.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола

и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения. Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости. Понятие о всестороннем и гармоническом развитии спортсмена. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств: силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Соревнования по легкой атлетике, цели и задачи. Правила соревнований в беге на длинные дистанции. Правила соревнований в прыжках в высоту. Требования и нормы выполнения юношеских спортивных разрядов в беге на длинные дистанции и прыжках в высоту.

5. Строение и функции организма человека. Развитие физических качеств: силы, скорости, ловкости, гибкости, выносливости. Формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Определение понятия «физическое развитие». Взаимодействие органов и систем организма.

6. Гигиенические знания, умения и навыки. Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Режим дня накануне соревнований.

8. Основы спортивного питания. Рациональное питание. Режим питания спортсменов в дни тренировок, перед соревнованиями и в дни соревнований.

9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Спортивная одежда и обувь легкоатлета, уход за ними. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях легкой атлетикой. Места и способы хранения спортивного инвентаря.

10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Правила поведения в спортивном зале, легкоатлетическом манеже и на стадионе. Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике. Проведение разминки перед тренировочными занятиями и соревнованиями.

3-й год

1. История развития легкой атлетики. Развитие легкой атлетики в СССР. Значение Всесоюзной спартакиады 1928 г. для развития легкой атлетики.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Роль спортивных школ в развитии физической культуры и спорта.

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки юных легкоатлетов.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Виды соревнований. Правила соревнований по многоборьям. Требования и нормы выполнения юношеских спортивных разрядов в многоборье. Место легкой атлетики в комплексе ГТО.

5. Строение и функции организма человека. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие подростка. Система кровообращения и значение крови.

6. Гигиенические знания, умения и навыки. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Построения режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий с учетом их трудности и режима дня.

8. Основы спортивного питания. Характеристика продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения.

9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Спортивный инвентарь, применяемый на занятиях легкой атлетикой. Места и способы хранения спортивного инвентаря.

10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Значение разминки в профилактике травматизма. Техника безопасности при кроссовой подготовке. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1-й год

1. История развития легкой атлетики. Развитие детского и юношеского легкоатлетического спорта. Виды легкой атлетики.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно - восстановительная физическая культура; физическая культура и спорт как форма досуга; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Формы организации занятий в спортивной тренировке. Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Содержание общей физической подготовки легкоатлета. Особенности выбора средств и методов для развития силы,

быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта. Составление перспективного индивидуального плана на четыре года обучения. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по секции, по школе, отношения с тренером, администрацией школы и др.).

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Требования и нормы выполнения спортивных разрядов по видам легкой атлетики. Правила соревнований по видам легкой атлетики. Положение о соревнованиях, его значение и особенность. Нормативы и требования комплекса ГТО.

5. Строение и функции организма человека. Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и стантовая динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жировые отложения, пропорции тела и др. Нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности.

6. Гигиенические знания, умения и навыки. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур. Временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям легкой атлетикой. Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных легкоатлетов. Методы врачебных наблюдений. Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу.

8. Основы спортивного питания. Значение белков, жиров и углеводов в строении организма. Витамины и их значение для организма человека.

9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Спортивный инвентарь, применяемый на занятиях легкой атлетикой. Места и способы хранения спортивного инвентаря.

10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Причины возникновения спортивных травм на занятиях легкой атлетикой: недостаточная физическая и техническая подготовленность; неудовлетворительное состояние мест занятий, неправильная раскладка гимнастических матов, отсутствие защитных средств на радиаторах отопления; неряшливость в одежде или отсутствие специальной формы и обуви; тренировка в болезненном состоянии; несоблюдение спортсменом личной гигиены (длинные ногти, волосы) и др.

2-й год

1. История развития легкой атлетики. Развитие легкой атлетики в мире. Международная легкоатлетическая федерация (ИААФ).

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в РФ.

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Воспитывающее значение обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения (сознательности, активности, наглядности, прочности, доступности, систематичности) и особенности их реализации в тренировочном процессе. Специальная физическая подготовка легкоатлета, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Цели, задачи и виды планирования. Планирование отдельного тренировочного занятия. Задачи и содержание частей занятия. Разновидности тренировочных занятий.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Федеральные стандарты спортивной подготовки по легкой атлетике. Правила соревнований по видам легкой атлетики. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

5. Строение и функции организма человека. Возрастная периодизация роста и развития детского организма в процессе занятий легкой атлетикой. Краткая характеристика основных систем организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

6. Гигиенические знания, умения и навыки. Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях легкой атлетикой и мерах их предупреждения. Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий легкой атлетикой. Простейшие приемы массажа. Последовательность простейших массажных приемов.

8. Основы спортивного питания. Значение белков, жиров, углеводов и витаминов при восстановлении спортсмена. Разрешенные фармакологические средства, используемые для восстановления спортсмена. 9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Эксплуатация спортивного оборудования, уход за снарядами и инвентарем. 10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Мероприятия по профилактике и оказанию первой помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных спортсменов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).

3-й год

1. История развития легкой атлетики. Участие советских легкоатлетов в соревнованиях Чемпионатах мира, Европы, Олимпийских играх.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основы системы физического воспитания в России. Цель, задачи, отличительные черты (нравственная направленность, народность, научность).

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Понятие о методах обучения и тренировки. Понятие о формах организации занятий. Самостоятельная работа юных спортсменов, ее роль и значение. Особенности начального обучения спортивной технике юных легкоатлетов. Последовательность изучения основных технических действий в легкоатлетических видах. Этапы обучения, их задачи и содержание. Средства и методы воспитания специальных волевых качеств спортсмена (соревновательный метод заданий и др.). Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др. Эмоциональные состояния спортсмена. Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Круговая тренировка и методика ее проведения. Методические особенности воспитания выносливости, силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей в легкой атлетике. Закономерности построения тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме. Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности и эффективности учебно-тренировочного процесса, величины и содержания тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений. Формы и правила ведения дневника. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Судейство соревнований по легкой атлетике. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией.

5. Строение и функции организма человека. Совершенствование функций основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхания) под воздействием занятий легкой атлетикой. Обмен веществ и энергии в процессе занятий легкой атлетикой.

6. Гигиенические знания, умения и навыки. Гигиенические требования к питанию. Общие понятия о здоровом образе жизни. Значение воды и водный режим при занятиях физической культурой и спортом. Спортивный зал (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Подсобные

помещения в спортивных залах (раздевалки, душевые, санузлы). Эксплуатация подсобных помещений.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Режим приема пищи. Значение и продолжительность сна для человека. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. Внешние признаки утомления. Причины и меры предупреждения переутомления у юных легкоатлетов.

8. Основы спортивного питания. Основы рационального питания. Основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), их значение и потребность в них при занятиях легкой атлетикой. Особенности поддержания веса. Питание в период соревнований.

9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Места для занятий легкой атлетикой в зимнее и летнее время. Спортивная экипировка, применяемая на занятиях легкой атлетикой. Уход за спортивной экипировкой.

10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры страховки и самостраховки. Соблюдение формы одежды и правил организации тренировочного процесса при работе на тренажерах.

4-й год

1. История развития легкой атлетики. Анализ участия российских легкоатлетов на крупнейших соревнованиях минувшего года. Организация подготовки спортивного резерва по легкой атлетике в России.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Программно-нормативные основы системы физического воспитания. Принципы системы физического воспитания в России (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой).

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной спортивной специализации. Ошибки, возникающие в процессе технической и физической подготовки, их причины и способы устранения. Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки легкоатлета. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках. Методические особенности воспитания специальной выносливости в легкой атлетике. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного. Составление плана-конспекта занятия.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Обязанности и права главного судьи соревнований, заместителя главного судьи,

главного секретаря, судей. Взаимоотношения представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).

5. Строение и функции организма человека. Понятие основного обмена. Факторы, определяющие величину основного обмена. Расход энергии в процессе занятий легкой атлетикой. Восстановление энергетических запасов организма.

6. Гигиенические знания, умения и навыки. Гигиеническое значение парной бани и сауны для легкоатлета. Правила пользования парной баней и сауной.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Антропометрические измерения физического развития легкоатлетов. Измерение частоты сердечных сокращений и оценка состояния сердечно-сосудистой системы в процессе тренировки. Способы определения и оценки физического развития. Особенности врачебного контроля за детьми и подростками. Самомассаж для снятия болевых ощущений, для восстановления работоспособности при возникновении утомления, для разогрева мышц при тренировке в холодную погоду.

8. Основы спортивного питания. Калорийность продуктов питания. Ежедневная норма калорий при занятиях легкой атлетикой. Питание при работе на выносливость.

9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Тренажеры и технические средства, используемые на занятиях физической культурой спортом, правила эксплуатации.

10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Виды травм в легкой атлетике. Общие принципы оказания первой помощи при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание.

5-й год

1. История развития легкой атлетики. Всероссийские и международные соревнования юношей младшего и среднего возраста по легкой атлетике. Достижения юных легкоатлетов на международной арене.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Формы физического воспитания детей и подростков. Развитие детского спорта в стране. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения разрядов по легкой атлетике.

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на тренировочном этапе. Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки легкоатлета. Средства тренировки: физические упражнения,

средства восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный. Модели тренировочных заданий для совершенствования силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств, выносливости и гибкости. Понятие о микроцикле спортивной тренировки. Планирование недельных циклов тренировки. Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле. Основные этапы (мезоциклы) годового цикла тренировки, их задачи и содержание. Индивидуальный план тренировки легкоатлета, его содержание и технология составления.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление. Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положения о соревнованиях.

5. Строение и функции организма человека. Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функции и значение.

6. Гигиенические знания, умения и навыки. Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований. Личная гигиена спортсмена.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Понятие о здоровье и болезни. Основные причины болезней: внешние механические, физические, лучистая энергия, электрический ток, изменение барометрического давления, химические, живые возбудители болезней; внутренние - наследственные заболевания, врожденные болезни, социальные и приобретенные болезни. Врачебные обследования: первичные, повторные, дополнительные. Порядок врачебных обследований. Диспансерное наблюдение за спортсменами. Врачебная консультация и порядок ее получения. Самоконтроль спортсмена. Значение и содержание самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Дневник самоконтроля. Методика проведения самомассажа.

8. Основы спортивного питания. Режим питания спортсмена на разных этапах подготовки. Способы постепенного снижения веса. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса.

9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Оборудование мест соревнований.

10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Группы совершенствования спортивного мастерства

1. История развития легкой атлетики. Всероссийские и международные соревнования юношей и девушек старшего возраста и юниоров по легкой атлетике. Анализ выступлений российских легкоатлетов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Место и значение Единой всероссийской спортивной классификации в системе физического воспитания. Задачи и основные понятия спортивной

классификации. Разрядные нормы и разрядные требования разрядов по легкой атлетике. Организация работы в спортивной школе.

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годовое и месячное планирование на этапе совершенствования спортивного мастерства. Система принципов и методов обучения и тренировки и их зависимость от системы задач. Общая характеристика этапа начального обучения в легкой атлетике. Особенности применения методов слова и показа на этапе начального обучения. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи, кинограммы и др.) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью самомобилизации, самоограничения, самоубеждения, самопобуждения, самопринуждения к безусловному выполнению режима дня, заданий тренера, тренировочной программы, установок на соревнования и постоянного самоконтроля. Модели тренировочных заданий для избирательного совершенствования общей и специальной физической подготовленности спортсмена. Разновидности микроциклов в тренировке легкоатлета. Планирование годовых и полугодовых циклов подготовки. Общая характеристика контроля и учета тренировки. Контрольные нормативы по физической подготовке. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Комплектование судейской коллегии. Подготовка и оборудование мест соревнований и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытие и закрытие соревнований.

5. Строение и функции организма человека. Развитие сердечно-сосудистой системы под влиянием систематических занятий легкой атлетикой. Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека.

6. Гигиенические знания, умения и навыки. Вредные привычки и их несовместимость с занятиями спортом.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Объективные данные самоконтроля: вес, антропометрия, спирометрия, пульс, динамометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Анализ динамики показателей самоконтроля. Основные виды спортивного массажа. Краткая характеристика гигиенического, тренировочного, предварительного, восстановительного массажа. Техника выполнения основных приемов спортивного массажа: поглаживания, растирания, разминания, выжимания, рубления, потряхивания, встряхивания. Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

8. Основы спортивного питания. Энергетический баланс и строение тела. Потребность в углеводах и белках. Потребление витаминов и минералов. Потребление воды. Питание спринтеров, средневика, прыгунов, метателей и многоборцев.

9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Требования к местам занятий и соревнований.

10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Причины, признаки и первая помощь при солнечном и тепловом ударе, шоке, обмороке, утоплении, замерзании и др.

Общая физическая подготовка (для всех этапов спортивной подготовки)

Задачи:

- развитие систем и функций организма занимающихся;
- овладение разнообразными умениями и навыками;
- воспитание быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости;
- создание условий для успешной специализации.

Средства общей физической подготовки

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

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

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

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

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

Упражнения без предметов:

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

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

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

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

д) упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное, количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями ходьба по линии с касание пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным

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

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

Упражнения с предметами:

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

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

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

г) упражнения с гантелями - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с

различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

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

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

в) на перекладине - подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз,

на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.

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

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

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180° и 360°, сальто вперед, переворот боком (колесо).

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

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

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

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

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства общей физической подготовки.

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

Специальная физическая подготовка

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

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

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

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Упражнения на развитие силы:

- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.);
- различные прыжковые упражнения (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге);
- с отягощением начиная с тренировочного этапа: приседания (девушки 40-50 % от веса тела; юноши – 80-120 %), рывки (юноши – 50-60 % от веса тела), толчки (10-20 % от веса тела); ходьба со штангой на плечах с перекатом с пятки на носок с весом до 50 % от веса тела;
- метание гранаты, ядра;

- различные прыжковые упражнения с отягощением.

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

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

Упражнения на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств:

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время;

- бег с хода тоже на коротких отрезках;

- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);

- барьерный бег, бег по разметке, через препятствия и предметы;

- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;

- максимальная работа рук;

- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;

- различные прыжковые упражнения: без отягощения и с отягощением, на месте, с продвижением вперед, в гору, спрыгивание и запрыгивание на возвышение т.п.;

- бег в гору, с горы, по песку, против ветра, с отягощением (на поясе, на голени);

- выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

Упражнения на развитие выносливости:

- кроссовый бег;

- повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м с различной скоростью;

- повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;

- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;

- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

Специальные беговые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;

- бег с захлестом голени назад;

- бег с выпрыгиванием вверх на каждый шаг;

- бег с выпрыгиванием вверх на третий шаг;

- бег с прямыми ногами;

- бег боком со скрещиванием ног на каждые два шага;

- бег толчками.

Технико-тактическая подготовка

Бег на короткие дистанции

Этап начальной подготовки

Задачи:

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

Средства освоения технико-тактическими действиями:

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

Тренировочный этап

Задачи:

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

Средства освоения технико-тактическими действиями:

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

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Задачи:

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

Средства освоения технико-тактическими действиями:

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

Бег на средние и длинные дистанции

Этап начальной подготовки

Задачи:

- освоить основы техники легкоатлетических упражнений;
- освоить технику высоко старта и ознакомить с техникой низкого старта;
- освоить основы техники бега по прямой, входа в вираж, бегу по виражу и выходу из него;
- ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции;
- освоить основные тактические варианты бега по дистанции;
- развить общую выносливость.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- многократное повторение специальных беговых упражнений;
- различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке;
- бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;
- бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м;
- бег с высокого старта на отрезках до 60 м под команду и самостоятельно;
- бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение.
- эстафетный бег.

Тренировочный этап

Задачи:

- совершенствовать технику и тактику бега по виражу и при выходе с виража на прямую в условиях легкоатлетического манежа;
- совершенствовать технику высокого и низкого старта;
- совершенствовать технику и тактику бега по прямой и финиширования;
- дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

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

- переменный бег на отрезках по стадиону с заданным темпом;
- стартовые упражнения.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Задачи:

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

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- многократное повторение специальных беговых упражнений;
- бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;
- бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м;
- бег с высокого старта на отрезках до 60 м под команду и самостоятельно;
- бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение.
- эстафетный бег;
- повторный бег на средних и длинных отрезках;
- равномерный кросс до 1 часа;
- темповый бег;
- фартлек;
- переменный бег, бег в гору, контрольный бег;
- повторный бег на отрезках до 1500 м в условиях легкоатлетического манежа;
- повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега;
- переменный бег на отрезках по стадиону с заданным темпом;
- интервальный бег на отрезках от 200 до 1200 м;
- бег в утяжеленных условиях (бег по снегу, по песку, за лидером, по пересеченной местности);
- стартовые упражнения.

Прыжки

Прыжки в высоту

Этап начальной подготовки

Задачи:

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

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- имитационные упражнения постановки толчковой ноги в сочетании со взмахом рук;
- то же с 2-х, 3-х, 4-х шагов;

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

Тренировочный этап

Задачи:

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

Средства освоения технико-тактическими действиями:

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи:

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

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- прыжки с различной длины разбега через планку, постепенно повышая высоту;
- запрыгивание на сложенные горкой маты и т.п. с полного и удлиненного разбега;
- прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой);
- спринтерский бег на отрезках 15-30 м по прямой и по дуге;
- бег со старта;
- повторный бег на отрезках от 30 до 80 м;

- прыжковые упражнения на одной двух ногах, через предметы разной высоты;
- запрыгивание на высокие снаряды с 7-13 беговых шагов.

Прыжки в длину с разбега

Этап начальной подготовки

Задачи:

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

Средства освоения технико-тактическими действиями:

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

Тренировочный этап

Задачи:

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

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- с 5-ти, 7-ми шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги;
- тоже, но с добавлением еще одного препятствия;

- с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- спринтерский бег на отрезках 30-60 м по прямой с ходу, с высокого и низкого старта;
- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;
- повторный бег на отрезках от 100 м до 150 м, под уклон, бег в гору;
- прыжки в глубину, в высоту;
- многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;
- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- прыжки по ступенькам;
- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;
- упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;
- упражнения с отягощением малого, среднего веса;
- бросковые упражнения с набивным мячом;
- кроссовый бег 12-15 минут.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Задачи:

- совершенствовать технику отдельных фаз прыжка в длину с разбега (максимально быстрый разбег, отталкивание, полет и приземление);
- совершенствование техники и ритма разбега в сочетании с отталкиванием и движением в полете;
- дальнейшее развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, координации и общей выносливости.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира, подвешенного на высоте 240- 300 см коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов с отталкиванием от повышенной опоры (высота 30-40 см);
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов с отталкиванием от пониженной опоры (8-10 см ниже уровня);
- прыжки на возвышение (поролоновые маты, песок) для совершенствования выбрасывания ног при приземлении и умение, как можно дальше вынести при этом стопы;
- запрыгивания на возвышение с 5-7 шагов (без отягощения и с отягощением);
- спринтерский бег на отрезках 30-80 м по прямой с ходу, с высокого и низкого старта;
- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;
- повторный бег на отрезках от 150 м до 300 м, прыжки «в шаге» по прямой, под уклон, в гору;
- прыжки в глубину, в высоту;

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

Тройной прыжок с разбега

Этап начальной подготовки

Задачи:

- освоить основы техники спринтерского бега и других легкоатлетических упражнений;
- ознакомить с техникой выполнения тройного прыжка;
- освоить технику разбега и тройного прыжка в длину с 5-7 беговых шагов;
- освоить основные элементы техники прыжка в длину с разбега (постановке толчковой ноги на место отталкивания, маху свободной ногой и руками, отталкиванию в сочетании с разбегом);
- развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и выносливости.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- тройные прыжки в длину с места;
- тройные прыжки в длину в «шаге» с 3-х, 5-ти, 7-ми беговых шагов без определения места отталкивания;
- тройные прыжки в длину в «шаге» с 3-х, 5-ти, 7-ми беговых шагов от места отталкивания;
- тройные прыжки с постепенным увеличением фазы полета и ускоряя отталкивание;
- тройные прыжки на одной ноге;
- сочетание разбега со скачком 7-9 беговых шагов;
- тройные прыжки с обозначением мест отталкивания на расстоянии 3м от места отталкивания, на «скачок», второй ноги 2,0-2,2 м от места первого отталкивания и третий 2,2-2,5 м от второго;
- спринтерский бег на отрезках 20-60 м по прямой с высокого старта и с ходу;
- с 3-х, 5-ти шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу;
- с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- многоскоки, прыжки через гимнастическую скамью;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;

- бросковые упражнения с набивным мячом;
- кроссовый бег 12-15 минут.

Тренировочный этап

Задачи:

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

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- прыжки с ноги на ногу, на одной ноге с активной «загребающей» постановкой ноги на отталкивание;
- «скачок» с 2-3 шагов разбега;
- «скачок» и «шаг» на возвышение;
- спрыгивание с возвышения 30-50 см на толчковую ногу, с замахом руками и прыжком на маховую ногу;
 - «скачок» и «шаг» постепенно удлиняя разбег до 14 беговых шагов, с приземлением в яму с песком на маховую ногу с пробеганием вперед;
 - спрыгивание с возвышения 30-50 см на маховую ногу, с последующим отталкиванием;
 - с 5-ти, 7-ми шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги;
 - с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
 - прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
 - спринтерский бег на отрезках 30-60 м по прямой с ходу, с высокого и низкого старта;
 - различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;
 - повторный бег на отрезках от 60 м до 150 м, под уклон, бег в гору; - прыжки в глубину, в высоту;
 - многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;
 - прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;
 - прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
 - прыжки по ступенькам;
 - прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;
 - упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;
 - упражнения с отягощением малого, среднего веса;
 - бросковые упражнения с набивным мячом;
 - кроссовый бег 12-15 минут.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи:

- совершенствовать технику тройного прыжка в целом;
- совершенствование сочетания «скачок» - «шаг» - «прыжок»;

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

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- разнообразные упражнения «скачки», «шаги» и т.п. на дистанции 30-60 м;

- пятерной прыжок с 5-10 беговых шагов на толчковой, маховой и с ноги на ногу; - тройной прыжок с 6-14 беговых шагов;

- тройной прыжок на одной ноге с полного разбега;

- прыжки с ноги на ногу, на одной ноге с активной «загребающей» постановкой ноги на отталкивание;

- «скачок» с 2-3 шагов разбега;

- «скачок» и «шаг» на возвышение;

- спрыгивание с возвышения 30-50 см на толчковую ногу, с замахом руками и прыжком на маховую ногу;

- «скачок» и «шаг» постепенно удлиняя разбег до 14 беговых шагов, с приземлением в яму с песком на маховую ногу с пролеганием вперед;

- спрыгивание с возвышения 30-50 см на маховую ногу, с последующим отталкиванием;

- с 5-ти, 7-ми шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги;

- с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;

- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;

- спринтерский бег на отрезках 30-60 м по прямой с ходу, с высокого и низкого старта;

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

- повторный бег на отрезках от 60 м до 150 м, под уклон, бег в гору;

- прыжки в глубину, в высоту;

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

- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;

- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;

- прыжки по ступенькам;

- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;

- упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;

- упражнения с отягощением малого, среднего веса;

- бросковые упражнения с набивным мячом, метание ядра;

- кроссовый бег.

Многоборья

Этап начальной подготовки

Задачи:

- освоить основы техники легкоатлетических упражнений;

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

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- бег с высокого и низкого старта, по прямой и по виражу;
- бег с ускорением на 30-60 м с последующим бегом по инерции;
- бег на дистанции 100м, 120м, 200м, 300м, 400 м в медленном и среднем темпе (60-80 % от максимального результата);
- спринтерский бег 20-120 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;
- стартовые упражнения;
- подводящие упражнения, направленные на овладение техникой барьерного бега: бег по разметке, через препятствия и предметы, бег через препятствия высотой 30-50 см с произвольным количеством шагов между препятствиями, специальные упражнения на технику перехода через барьер (начиная со второго года обучения);
- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину в «шаге» с 1-го, 3-х, 5-ти шагов; - с 3-х, 5-ти шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу;
- с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- разбег в сочетании с отталкиванием от отметки, прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- многоскоки, прыжки через гимнастическую скамью;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- выпрыгивания вверх с 1-го, 2-х и т.д. шагов в сочетании с работой рук и махом ног;
- прыжки через планку, постепенно повышая ее с 2-х, 3-х, 5-ти и 7-ми шагов;
- прыжки в высоту с короткого и полного разбега;
- прыжковые упражнения на одной двух ногах, через предметы разной высоты;
- бросковые упражнения с набивным мячом (2-3 кг) из различных исходных положений;
- толкание ядра 2-3 кг (начиная с третьего года обучения);
- метание копья 600 г (начиная со второго года обучения);
- метание теннисного мяча с места, с места вперед, вперед-вверх, с 1-2-3-4 шагов;
- кроссовый бег в равномерном темпе.

Тренировочный этап

Задачи:

- совершенствовать технику и тактику бега по виражу и при выходе с виража на прямую, бега по прямой и финиширования;
- совершенствовать технику низкого старта;
- совершенствовать технику толкания ядра;

- совершенствовать технику метания копья;
- воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи:

- совершенствовать технику и тактику видов многоборья;
- совершенствовать силовые, скоростные, скоростно-силовые возможности и уровень скоростной выносливости. Средства обучения технико-тактическим действиям:
- спринтерский бег в обычных, затрудненных и облегченных условиях;
- бег с отягощением на голени (200-400 г);
- бег с низкого старта по отметкам;
- бег и упражнения с установкой на исправление отдельных технических ошибок;
- повторный и переменный бег на отрезках до 300 м;

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

15. Учебно-тематический план

Спортивная дисциплина: бег на короткие дистанции

Таблица № 23

	Программный материал	НП (%)		УТГ (%)		СС (%)
		1 года	2 года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет	
1	<p>Общая физическая подготовка (на суше):</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие систем и функций организма занимающихся; - овладение разнообразными умениями и навыками; - воспитание быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости; - создание условий для успешной специализации 			17-32	15-20	12-17
2	<p>Специальная физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению; - соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма; - соответствие временного интервала работы. <p><i>Упражнения на развитие силы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.); - различные прыжковые упражнения (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге); - с отягощением начиная с тренировочного этапа: приседания (девушки 40-50 % от веса тела; юноши – 80-120 %), рывки (юноши – 50-60 % от веса тела), толчки (10-20 % от веса тела); ходьба со штангой на плечах с перекатом с пятки на носок с весом до 50 % от веса тела; - метание гранаты, ядра; - различные прыжковые упражнения с отягощением. 	20-75	21-72	21-23	24-27	24-27
3	<p>Техническая подготовка:</p> <p>Одним из основных условий успешного овладения эффективной техникой является сознательное отношение спортсмена к тренировкам на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Спортсмен не должен слепо копировать движения или бездумно следовать чьим-либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной. Закрепление и совершенствование двигательного навыка не следует понимать узко и применять одновременно. Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Даже когда ученик показывает результат самого высокого класса, тренер не должен забывать о совершенствовании отдельных элементов техники, об устранении технических ошибок.</p>	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27
4	<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</p> <p><i>Тактическая подготовка:</i></p>	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11

	<p>- привить основам техники легкоатлетических упражнений;</p> <p>- освоить технику высоко и низкого старта;</p> <p>- освоить основы техники бега на короткие дистанции и финишированию.</p> <p>- освоить технику и тактику бега по виражу и при выходе с виража на прямую на стадионе и в легкоатлетическом манеже;</p> <p>- совершенствовать технику и тактику бега по прямой и финиширования;</p> <p>- совершенствовать технику низкого старта;</p> <p>- воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости спринтера.</p> <p>- совершенствовать технику и тактику спринтерского бега;</p> <p>- совершенствовать скоростные, скоростно-силовые возможности, уровень скоростной выносливости.</p> <p><i>Теоретическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p><i>Психологическая подготовка:</i></p> <p>- овладение умением легко и свободно осуществлять максимальные усилия без нарушения координации и динамики движений,</p> <p>- 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.);</p> <p>- 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;</p>					
5	Участие в спортивных соревнованиях: контрольные и основные соревнования (все по календарю спортивно-массовых мероприятий на учебно-тренировочный год).	-	1-2	2-4	3-6	4-7
6	Инструкторская и судейская практика: самостоятельное проведение разминки в зале, семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей; участие в судействе внутри школьных, районных соревнований.	-	-	2-4	3-6	3-6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль: сдача контрольных нормативов, прохождение УМО, соблюдение режима дня	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5
	ВСЕГО:	100%	100%	100%	100%	100%

Спортивная дисциплина: бег на средние и длинные дистанции

Таблица № 24

	<i>Программный материал</i>	НП (%)		УТГ (%)		СС (%)
		<i>1 года</i>	<i>2 года</i>	До 3-х лет	Свыше 3-х лет	
1	<p>Общая физическая подготовка (на суше):</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие систем и функций организма занимающихся; - овладение разнообразными умениями и навыками; - воспитание быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости; - создание условий для успешной специализации 			40-50	30-41	10-20
2	<p>Специальная физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению; - соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма; - соответствие временного интервала работы. <p><i>Упражнения на развитие силы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.); - различные прыжковые упражнения (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге); - с отягощением начиная с тренировочного этапа: приседания (девушки 40-50 % от веса тела; юноши – 80-120 %), рывки (юноши – 50-60 % от веса тела), толчки (10-20 % от веса тела); ходьба со штангой на плечах с перекатом с пятки на носок с весом до 50 % от веса тела; - метание гранаты, ядра; - различные прыжковые упражнения с отягощением. 	20-75	21-72	10-12	12-15	25-30
3	<p>Техническая подготовка:</p> <p>-Одним из основных условий успешного овладения эффективной техникой является сознательное отношение спортсмена к тренировкам на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Спортсмен не должен слепо копировать движения или бездумно следовать чьим-либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной. Закрепление и совершенствование двигательного навыка не следует понимать узко и применять одномоментно. Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Даже когда ученик показывает результат самого высокого класса, тренер не должен забывать о совершенствовании отдельных элементов техники, об устранении технических ошибок.</p>	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22
4	<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</p> <p><i>Тактическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - привить основам техники легкоатлетических упражнений; - освоить технику высоко и низкого старта; - освоить основы техники бега на короткие дистанции и финишированию. - освоить технику и тактику бега по виражу и при выходе с виража на прямую на стадионе и в легкоатлетическом 	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11

	<p>манеже;</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать технику и тактику бега по прямой и финиширования; - совершенствовать технику низкого старта; - воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости спринтера. - совершенствовать технику и тактику спринтерского бега; - совершенствовать скоростные, скоростно-силовые возможности, уровень скоростной выносливости. <p><i>Теоретическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p><i>Психологическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение умением легко и свободно осуществлять максимальные усилия без нарушения координации и динамики движений, - 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; 					
5	Участие в спортивных соревнованиях: контрольные и основные соревнования (все по календарю спортивно-массовых мероприятий на учебно-тренировочный год).	-	1-2	2-4	3-6	4-7
6	Инструкторская и судейская практика: самостоятельное проведение разминки в зале, семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей; участие в судействе внутри школьных, районных соревнований.	-	-	1-3	2-4	3-5
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль: сдача контрольных нормативов, прохождение УМО, соблюдение режима дня	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5
	ВСЕГО:	100%	100%	100%	100%	100%

Спортивная дисциплина: многоборье

Таблица № 25

	<i>Программный материал</i>	НП (%)		УТГ (%)		СС (%)
		<i>1 года</i>	<i>2 года</i>	До 3-х лет	Свыше 3-х лет	
1	<p>Общая физическая подготовка (на суше):</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие систем и функций организма занимающихся; - овладение разнообразными умениями и навыками; - воспитание быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости; - создание условий для успешной специализации 	20-75	21-72	21-31	15-22	11-18
2	<p>Специальная физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению; - соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма; - соответствие временного интервала работы. <p><i>Упражнения на развитие силы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.); - различные прыжковые упражнения (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге); - с отягощением начиная с тренировочного этапа: приседания (девушки 40-50 % от веса тела; юноши – 80-120 %), рывки (юноши – 50-60 % от веса тела), толчки (10-20 % от веса тела); ходьба со штангой на плечах с перекатом с пятки на носок с весом до 50 % от веса тела; - метание гранаты, ядра; - различные прыжковые упражнения с отягощением. 			19-24	20-25	21-26
3	<p>Техническая подготовка:</p> <p>-Одним из основных условий успешного овладения эффективной техникой является сознательное отношение спортсмена к тренировкам на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Спортсмен не должен слепо копировать движения или бездумно следовать чьим-либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной. Закрепление и совершенствование двигательного навыка не следует понимать узко и применять одномоментно. Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Даже когда ученик показывает результат самого высокого класса, тренер не должен забывать о совершенствовании отдельных элементов техники, об устранении технических ошибок.</p>	12-15	13-16	20-24	21-26	23-28
4	<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</p> <p><i>Тактическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - привить основам техники легкоатлетических упражнений; - освоить технику высоко и низкого старта; - освоить основы техники бега на короткие дистанции и финишированию. 	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11

	<p>- освоить технику и тактику бега по виражу и при выходе с виража на прямую на стадионе и в легкоатлетическом манеже;</p> <p>- совершенствовать технику и тактику бега по прямой и финиширования;</p> <p>- совершенствовать технику низкого старта;</p> <p>- воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости спринтера.</p> <p>- совершенствовать технику и тактику спринтерского бега;</p> <p>- совершенствовать скоростные, скоростно-силовые возможности, уровень скоростной выносливости.</p> <p><i>Теоретическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p><i>Психологическая подготовка:</i></p> <p>- овладение умением легко и свободно осуществлять максимальные усилия без нарушения координации и динамики движений,</p> <p>- 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.);</p> <p>- 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;</p>					
5	Участие в спортивных соревнованиях: контрольные и основные соревнования (все по календарю спортивно-массовых мероприятий на учебно-тренировочный год).	-	1-2	2-4	3-6	3-6
6	Инструкторская и судейская практика: самостоятельное проведение разминки в зале, семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей; участие в судействе внутри школьных, районных соревнований.	-	-	1-4	3-6	3-6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль: сдача контрольных нормативов, прохождение УМО, соблюдение режима дня	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5
	ВСЕГО:	100%	100%	100%	100%	100%

Спортивная дисциплина: прыжки, метание

Таблица № 26

	<i>Программный материал</i>	НП (%)		УТГ (%)		СС (%)
		<i>1 года</i>	<i>2 года</i>	До 3-х лет	Свыше 3-х лет	
1	<p>Общая физическая подготовка (на суше):</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие систем и функций организма занимающихся; - овладение разнообразными умениями и навыками; - воспитание быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости; - создание условий для успешной специализации 	20-75	21-72	17-32	14-21	12-17
2	<p>Специальная физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению; - соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма; - соответствие временного интервала работы. <p><i>Упражнения на развитие силы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.); - различные прыжковые упражнения (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге); - с отягощением начиная с тренировочного этапа: приседания (девушки 40-50 % от веса тела; юноши – 80-120 %), рывки (юноши – 50-60 % от веса тела), толчки (10-20 % от веса тела); ходьба со штангой на плечах с перекатом с пятки на носок с весом до 50 % от веса тела; - метание гранаты, ядра; - различные прыжковые упражнения с отягощением. 			21-23	24-27	24-27
3	<p>Техническая подготовка:</p> <p>-Одним из основных условий успешного овладения эффективной техникой является сознательное отношение спортсмена к тренировкам на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Спортсмен не должен слепо копировать движения или бездумно следовать чьим-либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной. Закрепление и совершенствование двигательного навыка не следует понимать узко и применять одномоментно. Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Даже когда ученик показывает результат самого высокого класса, тренер не должен забывать о совершенствовании отдельных элементов техники, об устранении технических ошибок.</p>	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27
4	<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</p> <p><i>Тактическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - привить основам техники легкоатлетических упражнений; - освоить технику высоко и низкого старта; - освоить основы техники бега на короткие дистанции и финишированию. 	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11

	<p>- освоить технику и тактику бега по виражу и при выходе с виража на прямую на стадионе и в легкоатлетическом манеже;</p> <p>- совершенствовать технику и тактику бега по прямой и финиширования;</p> <p>- совершенствовать технику низкого старта;</p> <p>- воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости спринтера.</p> <p>- совершенствовать технику и тактику спринтерского бега;</p> <p>- совершенствовать скоростные, скоростно-силовые возможности, уровень скоростной выносливости.</p> <p><i>Теоретическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p><i>Психологическая подготовка:</i></p> <p>- овладение умением легко и свободно осуществлять максимальные усилия без нарушения координации и динамики движений,</p> <p>- 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.);</p> <p>- 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;</p>					
5	Участие в спортивных соревнованиях: контрольные и основные соревнования (все по календарю спортивно-массовых мероприятий на учебно-тренировочный год).	-	1-2	2-4	3-6	4-7
6	Инструкторская и судейская практика: самостоятельное проведение разминки в зале, семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей; участие в судействе внутри школьных, районных соревнований.	-	-	1-4	3-5	3-6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль: сдача контрольных нормативов, прохождение УМО, соблюдение режима дня	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5
	ВСЕГО:	100%	100%	100%	100%	100%

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

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

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки осуществляется в МБУ ДО СШ «Лидер» МО Лабинский район по следующим дисциплинам:

- бег-30-50м, 60м,100м, 200м, 300м, 400м, 600м, 800м, 100м, 1500м, с барьерами, с препятствиями;
- кросс%
- метание: - мяча, ядра, копья;
- четырехборье;
- пятиборье;
- шестиборье;
- семиборье;
- прыжки.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» учитываются МБУ ДО СШ «Лидер» МО Лабинский район при формировании учебно-тренировочного плана.

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».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

17. Материально-технические условия реализации Программы

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 N 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 N 61238)

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (;

- обеспечение спортивной экипировкой;

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

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

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

**МИНИМАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ
ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ**

Таблица № 27

№ 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 (2,8 x 2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			
38.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2

39.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
40.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
42.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
43.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
44.	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин метания, многоборье			
45.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
46.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
47.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
48.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
49.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
50.	Копье массой 600 г	штук	20
51.	Копье массой 700 г	штук	20
52.	Копье массой 800 г	штук	20
53.	Круг для места метания диска	штук	1
54.	Круг для места метания молота	штук	1
55.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
56.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
57.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
58.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
59.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
60.	Ограждение для метания диска	штук	1
61.	Ограждение для метания молота	штук	1
62.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
63.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
64.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
65.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
66.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
67.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

Таблица N 28

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
4.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
5.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2

Таблица N 29

МИНИМАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающ	-	-	1	2	1	2

			егося						
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающ егося	-	-	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающ егося	-	-	2	1	2	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающ егося	-	-	2	1	2	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающ егося	-	-	2	1	2	1
7.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающ егося	-	-	2	1	3	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающ егося	1	1	1	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающ егося	1	1	2	1	2	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающ егося	1	1	2	1	2	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями "стипель-чеза"	пар	на обучающ егося	1	1	2	1	2	1
12.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающ егося	-	-	2	1	2	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающ егося	-	-	2	1	2	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающ егося	-	-	2	1	2	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающ егося	-	-	2	1	2	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

1) Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, укомплектована согласно штатному расписанию:

- тренерами-преподавателями;
- методистами;
- руководящим персоналом;
- вспомогательным персоналом.

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

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского-педагогического состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация дополнительной образовательной Программы.

2) Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации 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 "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 N 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).

3) Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации.

Одна из особенностей тренера-преподавателя профессии характеризуется необходимостью непрерывного образования.

Формирование индивидуального педагогического стиля профессиональной деятельности.

Формирование устойчивой профессионально-педагогической позиции.

Формирование позиции педагога-наставника

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели учреждения повышают свою квалификацию не реже 1 раза в три года.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (принят Государственной Думой 16 ноября 2007 года, одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 года).

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утвержден приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 996)

3. Всероссийский реестр видов спорта.

4. Единая всероссийская спортивная классификация.

5. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 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".

6. Приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».

7. Приказ Минтруда России от 08.09.2014 № 630н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист».

8. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики

должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н.

Литературные источники

Перечень интернет-ресурсов

[http: www.minsport.gov. ru](http://www.minsport.gov.ru) - сайт Министерства спорта Российской Федерации

[http: www. rusathletics.com](http://www.rusathletics.com) - сайт Всероссийской Федерации легкой атлетики

[http: www.rusada.ru](http://www.rusada.ru) - сайт РУСАДА

[http:www.rgufk.ru](http://www.rgufk.ru) - сайт Российского государственного Университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма

[http:www.european-athletics.org](http://www.european-athletics.org) - сайт Европейской легкоатлетической Ассоциации

[http:www.iaaf.org](http://www.iaaf.org) - сайт Международной Ассоциации легкоатлетических федераций

московский региональный центр развития ИААФ

[http: //sovsport.ru](http://sovsport.ru) - сайт «Советский спорт»

[http: //www.championat.com](http://www.championat.com) - сайт Чемпионат ком

[http: allsport.ru](http://allsport.ru) – сайт «Весь спорт»

[http: //www.sportbox.ru](http://www.sportbox.ru) – сайт Спортбокс