

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРЛОВКА
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА ГОРЛОВКА «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»

СОГЛАСОВАНО

Первый заместитель главы администрации
городского округа Горловка
Донецкой Народной Республики

П.В. Калининченко

« ____ » ____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО Г. ГОРЛОВКА «СШ № 2»



Л.Л. Жарикова

» ____ 20 ____ г.

Приказ от 14.01.2025 № 2

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Срок реализации Программы:

на этапе начальной подготовки - 3 года;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 2-5 лет;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничивается

г. Горловка, 2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	3
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»	3
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	6
2.5.	Календарный план воспитательной работы	10
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	14
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	20
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	21
3.2.	Оценка результатов освоения программы	22
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	22
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)	26
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	26
4.2.	Учебно-тематический план	44
5	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	47
6	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	47
6.1.	Материально-технические условия реализации	47
6.2.	Кадровые условия реализации	54
6.3.	Информационно-методические условия реализации	54

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «легкая атлетика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 996 (далее – ФССП).

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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.

Главная задача учебно-тренировочного процесса - формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворяющие их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании, формирование культуры здорового образа жизни.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

Таблица 1
(Приложение № 1 к ФССП)

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

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2
(Приложение № 2 к ФССП)

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочныйэтап (этап спортивной специализации)					Этап совершенс твования спортивно го мастерства	Этап высшего спортивн ого мастерств а
	До год а	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
Количество часов в неделю	6	8	8	9	12	14	16	18	24	32
Общее количество часов в год	312	416	416	468	624	728	832	936	1248	1664

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

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в следующих формах:

а) Учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий:

- 1) групповые,
- 2) индивидуальные
- 3) смешанные.

б) Учебно-тренировочные мероприятия:

Таблица 3
(Приложение № 3 к ФССП)

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

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

в) Спортивные соревнования:

Таблица 4
(Приложение № 4 к ФССП)

Объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

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.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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

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

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

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

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

Учреждение направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 5
(Приложение № 5 к ФССП)

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап со- вершенст- вования спортив- ного ма- стерства	Этап высшего спортив- ного ма- стерства	
		До года	Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет				
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции											
1.	Общая физическая подготовка (ч)	63-234	88-300	88-300	80-150	107-200	124-233	125-166	141-187	150-212	184-266
2.	Специальная физическая подготовка (ч)				99-108	132-144	153-167	200-225	225-253	300-337	416-466
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч)	-	5-8	5-8	10-19	13-25	15-29	25-50	29-56	50-87	84-133
4.	Техническая подготовка (ч)	38-47	55-67	55-67	94-112	125-150	146-175	175-216	197-243	275-337	367-449
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	16-25	21-33	21-33	29-42	38-56	44-66	59-83	66-94	100-137	134-183
6.	Инструкторская и судейская практика (ч)	-	-	-	10-18	13-24	15-29	25-50	29-56	38-75	50-67
7.	Медицинские, медико-биоло- гические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)	4-6	5-8	5-8	10-19	13-25	15-29	25-42	29-47	38-63	67-100
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба											
1.	Общая физическая подготовка (ч)	63-234	88-300	88-300	188-234	250-312	292-364	250-341	281-384	125-250	134-283

2.	Специальная физическая подготовка (ч)				47-56	63-75	73-87	100-125	113-140	312-374	483-566
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч)	-	5-8	5-8	10-19	13-25	15-29	25-50	29-56	50-87	84-133
4.	Техническая подготовка (ч)	38-47	55-67	55-67	66-84	88-112	102-131	125-167	141-187	213-275	217-283
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	16-25	21-33	21-33	29-42	38-56	44-66	59-83	66-94	100-137	134-183
6.	Инструкторская и судейская практика (ч)	-	-	-	5-14	7-19	8-22	17-33	19-38	38-63	50-100
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)	4-6	5-8	5-8	10-19	13-25	15-29	17-33	19-38	38-63	84-116
Для спортивных дисциплин прыжки, метания											
1.	Общая физическая подготовка (ч)	63-234	88-300	88-300	80-150	107-200	124-233	117-174	132-196	150-212	184-266
2.	Специальная физическая подготовка (ч)				99-108	132-144	153-167	200-225	225-253	300-337	416-466
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч)	-	5-8	5-8	10-19	13-25	15-29	25-50	29-56	50-87	84-133
4.	Техническая подготовка (ч)	38-47	55-67	55-67	94-112	125-150	146-175	175-216	197-243	275-337	367-449
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	16-25	21-33	21-33	29-42	38-56	44-66	59-83	66-94	100-137	134-183
6.	Инструкторская и судейская практика (ч)	-	-	-	5-19	7-25	8-29	25-49	29-56	38-75	50-67
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)	4-6	5-8	5-8	10-19	13-25	15-29	25-42	29-47	38-63	67-100

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать социальные сети, проведение тематических вечеров, спортивных праздников, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<i>Профориентационная деятельность</i>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта, термины;	В течение года

		приобретение навыков судейства и проведения соревнований в качестве помощника спортивного судьи и помощника секретаря; приобретение навыков самостоятельного судейства; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; составление конспекта занятия с учетом поставленных задач; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование ЗОЖ	Дни здоровья и спорта в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных праздников (написание Положений, регламентов, ведение протокола); подготовка пропагандистских акций по формированию ЗОЖ	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха		
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою Родину, уважение государственных символов, готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках	В течение года

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

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии со статьей 26 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 года №329-ФЗ, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 июня 2021 г. № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также антидопинговые правила).

Под допингом в спорте понимают введение в организм спортсмена в процессе подготовки к соревнованию или в ходе соревнования фармакологических средств, способствующих искусственному повышению спортивного результата. Употребление допинга создаёт условия для неравной борьбы в спорте, нарушает его моральные и этические основы, а главное - наносят вред здоровью спортсменов.

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивной организации и тренерском составе.

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

Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;

- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время внесоревновательного периода, включая непредставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;

- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;

- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

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

санкций. Перечень допинговых веществ ежегодно пересматривается и дополняется допинговой комиссией.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;

предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;

включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

обучение обучающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики; увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести материал до легкоатлетов. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

Таблица 7

Примерный план антидопинговых мероприятий

п/п	Наименование тем	Средства и методы проведения
1	Общие основы фармакологического обеспечения в спорте: основы управления работоспособностью спортсмена; характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике; фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям.	Лекционные занятия, просмотр учебных видеофильмов, индивидуальные консультации спортивного врача, диспансерные исследования, проведение профилактических лечебных, восстановительных мероприятий, проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств спортсменами, семинар, дискуссия по применению фармакологических средств в спорте, систематическая диспансеризация спортсменов
2	Профилактика применения допинга среди спортсменов: характеристика допинговых средств и методов; международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций; негативное влияние запрещенных веществ и методов на здоровье; процедура допинг-контроля;	Лекционные занятия, просмотр учебных видеофильмов, индивидуальные консультации спортивного врача, диспансерные исследования, проведение профилактических лечебных, восстановительных мероприятий

	процесс управления результатом.	
3	Антидопинговая политика и ее реализация; Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика; антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля; руководство для спортсменов; всемирная и национальная антидопинговая программа, нарушение антидопинговых правил и санкции; принципы олимпийского движения, морально-этические аспекты применения допинга.	Лекционные занятия, просмотр видеофильмов, консультации спортивного врача, проведение профилактических лечебных, восстановительных мероприятий, проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

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

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

Тренирующиеся на тренировочном этапе должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся, наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

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

Таблица 8

План инструкторской и судейской практики для групп начальной подготовки и тренировочного этапа

Вид практики	Содержание практики
Инструкторская, судейская	Участие в судействе в организации и проведении внутри школьных соревнований в течение календарного года, приобретая инструкторские и судейские навыки: в роли судьи, арбитра, секретаря, секундометриста.
	Помощь тренеру в проведении контрольно-переводных нормативов, в роли судьи, арбитра, секретаря, секундометриста.
	Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом; подготовка мест занятий и соревнований.
	Помощь в организации тренировочного процесса и проведении физкультурно-спортивных мероприятий в спортивно-оздоровительных лагерях в роли судьи, арбитра, секретаря, секундометриста.
	Помощь тренеру в проведение тестирования новичков во время отбора декабрь-январь в группы начальной подготовки в роли судьи, арбитра, секретаря, секундометриста.
	Беседа на тему «судейская коллегия, ее состав и обязанности; права и обязанности судей, участников, тренеров, руководителей команд; оценка достижений в легкой атлетике»
	Овладения терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетики.
	Самостоятельное ведение дневника спортсмена, (учет тренировочных и соревновательных нагрузок, спортивных результатов)

Таблица 9

Содержание инструкторской и судейской практики в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Вид практики	Содержание практики
Инструкторская	Обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогают обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов; Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировочные занятия в группах начальной подготовки; Обучающиеся знакомятся с документами планирования и учета работы тренера. Проводят тренировочные занятия в группах тренировочного этапа.
Судейская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя на

	соревнованиях среди младших юношей; Участие в судействе в городских соревнованиях в роли судьи, заместителя главного судьи, заместителя главного секретаря; Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей
--	--

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

Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка юных спортсменов включает общую психологическую (круглогодичную) подготовку, психологическую к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируются положительные межличностные отношения.

Психологическая подготовка к соревнованиям включает общую подготовку к соревнованиям и специальную соревновательную подготовку к конкретным соревнованиям. В ходе подготовки формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психологическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью управления действиями, эмоциями и поведением, умением эффективно выполнять действия, необходимые для победы.

Психологическая подготовка к соревнованиям осуществляется путём разъяснения целей и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок, моделирования условий основных соревнований сезона.

Нервно-психологическое восстановление спортсмена. В процессе восстановления снимается нервно-психологическая напряжённость, восстанавливается психическая работоспособность, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление ведётся с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения и других средств. Используются также сочетание средств ОФП, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

При распределении средств и методов психологической подготовки на этапе начальной подготовки основной акцент делается на формирование интереса к спорту, правильную спортивную мотивацию, уважение к тренеру, простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

В тренировочных группах внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, создании общей физической готовности к соревнованиям.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера,

саморегуляции, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В годичном цикле подготовки психолого-психическое воздействие распределяется по периодам подготовки.

В подготовительном периоде используются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением, воспитанием спортивного интеллекта, развитием волевых качеств, совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде делается упор на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психологической готовности к соревнованиям.

В переходном периоде используются средства и методы нервнопсихического восстановления.

Распределение средств и методов психической подготовки зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Планы применения восстановительных средств

Тренировка и восстановление – единый взаимосвязанный процесс. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восстановлении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировки и соревнований, но и в процессе их проведения.

Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические.

Психологические средства восстановления:

К психологическим средствам восстановления относятся:

аутогенная тренировка;

психопрофилактика;

психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;

психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах, а особенно в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Педагогические средства восстановления:

вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизации тренировочного процесса;

восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;

специальные разгрузочные периоды.

Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.п.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий
- соблюдение режима дня.

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро, мезо и макроциклах

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологическая система восстановления включает:

- оценку состояния здоровья;
- рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности;
- комплекс фармакологических средств с учётом требований антидопингового контроля;
- физиотерапевтические средства: различные виды массажа, сауну.

Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды. В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого легкоатлета.

Охарактеризуем основные медико-биологические средства восстановления.

Главным средством восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание. Питание выполняет в организме энергетическую и пластическую функции.

Энергетическая функция питания заключается в том, что при окислении кислородом содержащихся в пище жиров и углеводов выделяется энергия, используемая для мышечной деятельности.

Пластическая функция состоит в использовании поступающих с пищей белков для построения и восстановления мышц, сухожилий и других тканей, которые разрушаются в процессе работы. Особое значение продукты, содержащие белковые вещества, необходимые для пластических целей, имеют в период роста.

Большое значение имеет правильный и строго соблюдаемый режим питания. Это обеспечивает оптимальное распределение приемов пищи в течение дня и ее быстрое и хорошее усвоение. Для высококвалифицированных спортсменов в связи с большими физическими нагрузками и значительными энергозатратами целесообразно 4-5 разовое питание.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства при достижении высоких спортивных результатов, сопровождающихся значительными нагрузками, в рацион питания спринтеров могут включаться продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ). ППБЦ - это комплекс пищевых веществ, который оказывает направленное влияние на метаболизм в организме спортсмена как во

время выполнения физических нагрузок, так и в последующий период отдыха. Все ППБЦ по химическому составу и выраженной пищевой направленности можно разделить на три группы: белковые и сложные смеси, углеводно-минеральные напитки и витаминно-минеральные комплексы.

В отдельных случаях восстановительный эффект может быть получен при использовании фармакологических средств.

Необходимо помнить, что использование всех медико-биологических средств допустимо только при назначениях врача.

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня. В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер и специалисты по медицинским профилям в соответствии с медицинскими показаниями.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета МБУ ДО Г. ГОРЛОВКА «СШ № 2», врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

При выборе тренировочных упражнений надо шире пользоваться возможностью создания положительного эмоционального фона. Это обеспечивает не только более высокую работоспособность, но и способствует более активному восстановлению. В работах как методического, так и экспериментального характера не содержится чётких и обоснованных рекомендаций по планированию и применению восстановительных средств в системе спортивной тренировки бегунов на короткие дистанции и метателей в годичном цикле в зависимости от объёма и направленности тренировочных нагрузок. Имеющиеся публикации носят общий характер и не учитывают этапы подготовки, характер и направленность тренировочной нагрузки.

В настоящее время специалисты указывают на специализированность возникновения и протекания утомления у лиц, обучающихся различными видами спорта. Характер утомления после напряжённых нагрузок зависит от степени преимущественного участия в их выполнении тех или иных функциональных систем. В то же время известно, что любая восстановительная процедура оказывает определенное влияние на весь организм. Организация специального восстановления может проводиться на трёх условно выделенных уровнях: основном, текущем и оперативном. Согласно этим уровням можно распределить и восстановительные мероприятия.

Таким образом, результаты научных исследований и передовой опыт практики подтверждают эффективность планирования и использования разнообразных средств и методов восстановления в подготовке спортсменов в различных видах спорта. При планировании восстановительных процедур следует учитывать, что их общая направленность

и интенсивность во многом зависят от периода тренировочного процесса и задач конкретного микроцикла.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта выделяются три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма спортсмена на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от спортсмена.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления,

действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, направлены:

На этапе начальной подготовки на:

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

На этапе высшего спортивного мастерства на:

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

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

Таблица 10
(Приложение № 6 к ФССП)

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

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

Таблица 11
(Приложение № 7 к ФССП)

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

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

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

Таблица 12
(Приложение № 8 к ФССП)

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38.5	43.5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8	9
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,2
3.2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17.30	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-

4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	220
5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,8
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7.60	7.00
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 13
(Приложение № 9 к ФССП)

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			37.00	41.00
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
1.4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			5.45	6.40
2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240

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

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

4.1. 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 достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов. Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Но здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. У детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем, воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий лёгкой атлетикой. На первый план целесообразно выдвигать разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Многие физические качества юных спортсменов наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап НП является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны

формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий юным спортсменам необходимо 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:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- 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.

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.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Необходим правильный подбор соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных соревнованиях. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

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

позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;

по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;

локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;

способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;

позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;

помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники спортивных дисциплин в 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 ТЭСС должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности спортсменов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

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

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

На этапах ССМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на этапах ССМ: 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 ССМ определены зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение нормативов МС и МСМК на этапе ССМ), 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 ССМ 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.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

На этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ) приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов

Основная цель данного этапа подготовки - достижение высокого спортивного результата на крупнейших соревнованиях.

Основные задачи:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «легкая атлетика»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

Обучение и совершенствование техники.

На этапе высшего спортивного мастерства необходимо совершенствование двигательного действия на уровне двигательного навыка, при котором управление движениями происходит автоматизировано, с высокой надежностью.

На этом этапе доля общей физической подготовки существенно снижается по отношению к доле специальной физической подготовки, возрастает объем технической и тактической подготовки. Для этапа характерен сугубо индивидуальный подход тренера-преподавателя к каждому обучающемуся. Большой учебно-тренировочный опыт и тактическая зрелость обучающегося помогает на этом этапе всесторонне изучить присущие ему особенности, сильные и слабые стороны подготовленности, выявить наиболее

эффективные средства и методы подготовки, варианты планирования учебно-тренировочных нагрузок. Это дает возможность повысить эффективность и качество учебно-тренировочного процесса.

Для этапа характерно стремление поддержать ранее достигнутый уровень функциональных возможностей обучающегося при прежнем или даже меньшем объеме учебно-тренировочной работы; дальнейшее совершенствование технического мастерства; повышение психологической готовности к соревнованиям. Для поддержания и повышения уровня функциональных возможностей следует варьировать средства и методы тренировки, применять комплексы упражнений и неспецифические средства, не использовавшиеся ранее, которые позволят стимулировать работоспособность обучающегося и повысят эффективность выполнения двигательных действий.

Основным принципом тренировочной работы является специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей.

Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна периодизация годичного цикла тренировки. Годичный цикл, включающий периоды, этапы, мезоциклы строится с учетом календаря основных соревнований. Подготовленность обучающегося будет улучшаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки будут полностью соответствовать возрастным и индивидуальным функциональным возможностям организма обучающегося и направлены на совершенствование адаптации (приспособляемости) организма обучающегося к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности.

Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине)
«легкая атлетика».

Общая физическая подготовка (для всех этапов спортивной подготовки)

Задачи:

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

Средства общей физической подготовки

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным 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; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не

отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

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

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор сидя; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педальное движение) 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 (скалками), то же с приседаниями ходьба по линии с касанием 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 висющей 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 вверх - 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 различных 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, вверх, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверх); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке упражнение 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 ногам; 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 виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без

толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

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

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

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

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

Гимнастика и акробатика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика - отличные разновидности гимнастики, 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 обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия обучающихся 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 обучающихся 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, прыгивание 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 основы 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

Задачи:

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

Средства освоения технико-тактическими действиями:

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

Прыжки

Прыжки в высоту

Этап начальной подготовки

Задачи:

освоить основы техники легкоатлетических упражнений;
 освоить технику прыжка способом «ножницы», «перекидной», «фосбюри-флоп»;
 освоить основные элементы техники прыжка в высоту с разбега;
 развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и ловкости. *Средства освоения технико-тактическими действиями:*
 имитационные упражнения постановки толчковой ноги в сочетании со взмахом рук;
 то же с 2-х, 3-х, 4-х шагов;
 выпрыгивания вверх с 1-го, 2-х и т.д. шагов в сочетании с работой рук и махом ногой;
 прыжки через планку, постепенно повышая ее с 2-х, 3-х, 5-ти и 7-ми шагов;
 прыжки в высоту с короткого и полного разбега;

спринтерский бег на отрезках 15-30 м по прямой и по дуге;
 бег со старта;
 повторный бег на отрезках от 30 до 80 м;
 прыжковые упражнения на одной двух ногах, через предметы разной высоты.

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

Средства освоения технико-тактическими действиями:

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

Прыжки в длину с разбега

Этап начальной подготовки

Задачи:

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

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

Средства освоения технико-тактическими действиями:

прыжки в длину с места;
 прыжки в длину в «шаге» с 1-го, 3-х, 5-ти шагов;

с 3-х, 5-ти шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу;

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

прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;

спринтерский бег на отрезках 20-60 м по прямой с высокого старта и с ходу;

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

многоскоки, прыжки через гимнастическую скамью;

прыжки в высоту с толковой, 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;

то же, 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 толковой, 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 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 3 м 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 аховую ногу с пробеганием вперед;

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

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

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

прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;

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

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

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

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

прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;

прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;

прыжки по ступенькам;

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

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

упражнения с отягощением малого, среднего веса;

бросковые упражнения с набивным мячом;

кроссовый бег 12-15 минут.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи:

совершенствовать технику тройного прыжка в целом;

совершенствование сочетания «скачок» - «шаг» - «прыжок»;

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

Средства освоения технико-тактическими действиями:

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

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

тройной прыжок на одной ноге с полного разбега;
 прыжки с ноги на ногу, на одной ноге с активной «загребавшей» 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.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица 14

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	
	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.

	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физкультурой и спортом.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде.
	Закаливание организма.	Знания и основные правила закаливания.
	Самоконтроль в процессе занятий физкультурой и спортом.	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физкультурой и спортом.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований.
	Режим дня и питание обучающихся.	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.
	История возникновения олимпийского движения.	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся.	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.
	Учет соревновательной	Структура и содержание Дневника

	деятельности, самоанализ обучающегося	занимающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.
	Психологическая подготовка.	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.	Классификация спортивного инвентаря и экипировка для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.
	Правила вида спорта.	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей.
	Профилактика травматизма.	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности».
	Учет соревновательной деятельности.	Индивидуальный план спортивной подготовки.
	Психологическая подготовка.	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.
	Подготовка занимающегося как многокомпонентный процесс.	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований.
	Восстановительные средства и мероприятия.	Педагогические средства восстановления. Психологические средства восстановления.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащим в своем наименовании: слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее – бег на короткие дистанции), слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее – бег на средние и длинные дистанции), слово «ходьба» (далее – спортивная ходьба), слово «прыжок» (далее – прыжки); слова «метание» и «толкание» (далее – метания), слово «борьба» (далее – многоборье), основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации

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

- наличие беговой дорожки;

- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;

- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава

России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238 с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).);

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

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

Таблица 15

(Приложение № 10 к ФССП)

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10

18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	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 № 2

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

Таблица 16
(Приложение № 11 к ФССП)

Обеспечение спортивной экипировкой

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

11.	Шиповки для бега с препятствиями «стипель-чеза»	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

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

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

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 16.12.2022 № 71593).

2. Алабин В. Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. Челябинск, 1977.

3. Вацула И. и др. Азбука тренировки легкоатлета. Минск: Полымя, 1986, с. 55-57.

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

5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980.

6. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. М., 1998.

7 Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.

8. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). М.: Советский спорт, 1989.

9. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Этапы спортивного

совершенствования и высшего спортивного мастерства: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 88с.

10. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2003.

11. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. - 108 с.

12. Бег на средние и длинные дистанции: Система подготовки / Ф.П.Суслов, Ю.А.Попов, В.Н.Кулаков, С.А.Тихонов; Под ред. В.В.Кузнецова. - М.: Физкультура и спорт, 1982.- 176 с.

13. Ивочкин В.В. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. - М.: Советский спорт, 2005. - 114 с.

14. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240с.

15. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. -М.: Физическая культура, 2010. - 208с.

16. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. - М. Олимпия Пресс, 2006 - 224с.

17. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М: ВНИИФК, 2003. - С. 86 -89.

18. Концепция физического развитие детей и подростков. - М., ФК: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - №1. - С.5-10. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б.

19. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно - оздоровительная работа в школе: Метод. Пособие. - М., 2003. - 128 с.

20. Майфат СП., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.

21. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г.Озолин. - М.: Астрель: АСТ, 2006. - 863, [1] с: ил. - (Профессия-тренер).

22. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям. - М., 1998. - 79 с.

23. Основы знаний по физической культуре: Материалы для поступающих на факультет ОФКиТ БГАФК. / Сост. А.А. Майструк, Н.Н. Кройтер. - Мн., 2003. - 102 с.

24. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995. - 91 с.

25. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1977.

26. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора и игровые виды спорта. М., 1998.

27. Озолин Э. С. Спринтерский бег. М.: Физкультура и спорт, 1986.

28. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.

29. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1986.

30. Психология: Учебник для институтов физической культуры. Под общ. ред. В.М. Мельникова. М.: Физкультура и спорт, 1987.

31. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М. ВНИИФК, 1994.

32. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1974. 24. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта:

Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1987.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики <http://минспорт.рус>
2. Общественная организация "Спортивная Федерация легкой атлетики Донецкой Народной Республики" <http://vk.com/club92936252>
3. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
4. Всероссийская Федерация легкой атлетики www.rusathletics.com
5. Олимпийский комитет России www.roc.ru
6. Международная ассоциация легкоатлетических федераций www.iaaf.org
7. Международный олимпийский комитет www.olympic.org
8. Библиотека международной спортивной информации www.bmsi.ru
9. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма www.sportedu.ru
10. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта www.Lesgaft.spb.ru www.krassputnik.ru
11. Научно-практический центр спортивной медицины www.krasssportmed.ru