

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа» городского округа ЗАТО Фокино

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино
протокол от 20.02. 2013 г. № 7

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино
Н.А. Пестерева
2013 г.



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

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для реализации в организации спортивной подготовки – Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» городского округа ЗАТО Фокино разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 996 (далее – ФССП).

2. Целями Программы является:

- обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) – как базовому жизненно необходимому навыку,
- формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья,
- ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств легкой атлетики;
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10-15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8-13

4. Объем Программы:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	НП 1	НП.2	НП.3	УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3	УТГ 4	УТГ 5
Количество часов в неделю	6	8	8	12	14	16	18	18
Общее количество часов в год	312	416	416	624	728	832	936	936

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

5.1. Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, теоретические, смешанные, свободная, работа по индивидуальным планам.

5.2. 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14

1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3	просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		до 60 суток

5.3. Спортивные соревнования:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
	Н.П.1	Н.П.2	Н.П.3	УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3	УТГ 4	УТГ 5
Контрольные	2-5	2-6	2-6	4	4	4	4	4
Отборочные	-	1-2	1-2	1-2	1-2	2-4	2-4	2-4
Основные	-	1-2	1-2	1-2	1-2	2-4	2-4	2-4

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «художественная гимнастика»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

5.4. Форма обучения – очная, иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников и др.

6. Годовой учебно-тренировочный план – приложение №1.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

7. Календарный план воспитательной работы (приложении № 2).

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 3)

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

План направлен на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у занимающихся волейболом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач инструкторской и судейской практики является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовке не предусмотрена.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа 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. Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе.

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

№ п/п	Тема	Срок реализации
1.	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.	на учебно-тренировочном этапе
2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учащимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в избранном виде легкой атлетики, основные обязанности судей.	
3.	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в избранном виде легкой атлетики. Судейская документация.	
4.	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими учащимися. Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.	
5.	Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. Судейство: Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.	
6.	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах СШ; судейство городских и краевых соревнований. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.	

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

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год для учебно-тренировочных групп);
- 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 допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,
- русская парная баня или сауна.

N п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
Педагогические		
1.	<ul style="list-style-type: none"> – варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; – использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; – «компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; – тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); – рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; – планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; – рациональная организация режима дня. 	<p>в течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов</p>
Психологические		
2.	<ul style="list-style-type: none"> – аутогенная и психорегулирующая тренировка; – средства внушения (внушенный сон-отдых); – гипнотическое внушение; – приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; – интересный и разнообразный досуг; – условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. 	<p>в течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена</p>
Медико-биологические		
1.	<p>Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сбалансировано по энергетической ценности; – сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); – соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; – соответствует климатическим и погодным условиям 	<p>в течение всего периода реализации программы</p>
2.	<p>физиотерапевтические методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); – гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); – аппаратная физиотерапия; – бани 	

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки – т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел не выделяются, осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, основе комплексов контрольных упражнений, перечня тестов 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей физической подготовки по виду спорта «легкая атлетика» и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

13.1. 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	Челночный бег 3*10м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
3	прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
4	прыжки через скакалку в течение 30с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
5	метание мяча весом 150г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
6	наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
7	бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

13.2. 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	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"

IV. Рабочая программа по виду спорта легкая атлетика

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

14.1 Группы начальной подготовки:

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного этапа многолетней подготовки и определенного периода годичного цикла. Основной целью тренировок является утверждение в выборе спортивной специализации лёгкая атлетика и овладение основами техники прыжков, метаний, бега, спортивной ходьбы и т.д.

14.1.1. Основные задачи на начальном этапе до года:

- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- Постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- Обучение технике бега;
- Повышение уровня физической подготовки.
- Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке

14.1.2. Основные задачи на этапах начальной подготовки свыше года:

- Всесторонняя физическая подготовка, закаливание организма, повышение уровня общей физической подготовки;

- Освоение и совершенствование техники всех видов легкой атлетики;

- Планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;

- Совершенствование навыков самостоятельных занятий;
- Формирование коммуникативных навыков.

- Дифференцированный, индивидуальный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей обучающихся;

- Повышение интенсивности занятий, а также использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

14.1.3. Основные задачи на учебно-тренировочных этапах:

Задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства легкоатлетов:

- Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся,
- Повышения уровня разносторонней, специальной физической и технической подготовленности
- Развитие быстроты, выносливости, силы, скоростно-силовых качеств,
- Совершенствование ловкости, гибкости, умения расслаблять мышцы,
- Изучение техники избранного вида спорта, обучение ведению дневника тренировок, анализировать свои выступления, приобретения навыков в организации и практическом судействе соревнований по легкой атлетике,
- Воспитание необходимых волевых качеств, подготовка и выполнение спортивных разрядов.

14.1.4. Основными средствами начальной подготовки являются:

Основными средствами подготовки юных легкоатлетов на данном этапе является легкоатлетические и из других видов спорта, комплексы круговой тренировки, гимнастики, аэробики, подвижные игры, эстафеты, соревнования по программе многоборья.

14.1.5. Общая физическая подготовка

Основные средства общей физической подготовки на начальном этапе обучения – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.

Общеразвивающие упражнения (строевые упражнения, передвижения с изменением направления, перестроения):

- Упражнения для рук и плечевого пояса.
- Упражнения для шеи и туловища.
- Упражнения для ног.
- Упражнения для мышц бедра.
- Игры и игровые упражнения.

14.1.6. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития координации движений и равновесия.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения для развития прыгучести.

14.1.7. Техническая подготовка

- Подготовка спортсменов на короткие дистанции
- Тактико-техническая подготовка юных спортсменов
- Подготовка спортсменов к бегу с препятствиями
- Подготовка спортсменов к прыжкам в длину

Программные требования по психологической, восстановительной подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

14.1.8. Контроль подготовки

Оптимизация тренировочного процесса, повышение эффективности управления подготовкой легкоатлетов невозможна без совершенного комплексного контроля специальной подготовленности спортсменов на всех этапах подготовки с применением современных методов и использованием новейших инструментальных методик.

Использование научно-методических положений комплексного контроля позволяет унифицировать процесс подготовки спортсменов путем индивидуализации норм нагрузок и тренировочных средств подготовки, избирательного подхода к специальной физической и технической подготовке спортсменов. Современный этап развития системы комплексного контроля в легкой атлетике связан с широким использованием компьютерных технологий при оценке различных сторон специальной подготовленности спортсменов.

Комплексный контроль в легкой атлетике интегрально оценивает подготовленность спортсмена и включает следующие составляющие:

- обследования соревновательной деятельности;
- контроль технико-тактической подготовленности;
- контроль специальной физической подготовленности;
- медико-биологический контроль;
- психологический контроль;
- контроль соревновательных и тренировочных нагрузок.

15. Учебно-тематический план

15.1. Для групп начальной подготовки

№	Тема	Количество часов		
		НП 1	НП 2	НП 3
1. Основы теоретической подготовки спортсмена-легкоатлета				
1.1	Тема №1	+	+	+
1.2	Тема №2	+	+	+
1.3	Тема №3	+	+	+
1.4	Тема №4	+	+	+
1.5	Тема №5	+	+	+
1.6	Тема №6	+	+	+
1.7	Тема №7		+	+
1.8	Тема №9		+	+
ИТОГО		6	8	8
2. Общая физическая подготовка				
2.1	Медленный бег и его разновидности	+	+	+
2.2	Общеразвивающие упражнения: – для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др) – для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног) – для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением) – для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой) – упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления) – с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением) – с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной; – с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п. – наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п. – подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания; – ходьба выпадами, бег с различными отягощениями.	+	+	+

2.3	Ходьба в сочетании с бегом	+	+	+
2.4	Бег с изменением направления	+	+	+
2.5	Бег с изменением скорости	+	+	+
2.6	Бег с приставными шагами – вправо, влево	+	+	+
2.7	Бег спиной вперед	+	+	+
2.8	Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот	+	+	+
2.9	Бег зигзагом – с выпадом в стороны	+	+	+
2.10	Бег с подскоками	+	+	+
2.11	Бег с высоким подниманием бедра	+	+	+
2.12	Бег с захлестыванием	+	+	+
2.13	Бег челночный	+	+	+
2.14	Ускорение на отрезках 20-50м	+	+	+
2.15	Задания скоростной направленности	+	+	+
2.16	Задания силовой направленности	+	+	+
2.17	Задания на координацию и гибкость	+		+
2.18	Элементы гимнастики и акробатики		+	
2.19	Игры и игровые задания	+	+	+
2.20	Подвижные игры («Перестрелка», «Салки мячом», «Гусеница», «Мяч ловцу», «Пионербол», «Воробы и вороны», «Ловля оленей», «Русская лапта», «4 мяча», «Весёлые старты» и т.д.)	+	+	+
ИТОГО		125	166	126
3.Специальная физическая подготовка				
3.1	Задания скоростно-силовой направленности: упражнения с отягощениями, метания, бег на короткие дистанции, прыжковые упражнения, выполнение специальных беговых упражнений, барьерный бег, бег в гору и под гору, спортивные и подвижные игры с бегом (футбол, баскетбол, лапта)	+	+	+
3.2	Изучение техники высокого старта	+	+	
3.3	Изучение техники низкого старта	+		+
3.4	Изучение техники медленного бега	+		
3.5	Ходьба и медленный бег по кругу. Упражнения на развитие координации движений и равновесия	+	+	+
3.6	Медленный бег с изменением направление движения		+	+
3.7	Медленный бег с перепрыгиванием		+	
3.8	Медленный бег с ускорением и замедлением движения	+		
3.9	Ходьба и медленный бег парами. Бег змейкой			
3.10	Разучивание техники прыжка в длину с места	+	+	+
3.11	Изучение техники видов лёгкой атлетики	+	+	+
ИТОГО		110	136	176
4.Контрольно-переводные нормативы				
4.1	Вступительные нормативы	+	+	+
4.2	Переводные нормативы	+	+	+
ИТОГО		3	4	4
5.Участие в соревнованиях				
5.1	Участие в соревнованиях согласно календарного плана	-	8	8
6. Тактическая подготовка				
6.1	Подготовка спортсмена к бегу на короткие дистанции	+	+	+
6.2	Подготовка спортсменов к эстафетному бегу	+	+	+
6.3	Оценка правильности выполнения упражнений и исправления ошибок	+	+	+
ИТОГО		13	16	16
7. Техническая подготовка				
7.1	Подготовка спортсменов на короткие дистанции			
7.2	Тактико-техническая подготовка юных спортсменов			
7.3	Подготовка спортсменов к бегу с препятствиями		+	+
7.4	Подготовка спортсменов к прыжкам в длину		+	+

ИТОГО		47	66	66
8. Психологическая подготовка				
8.1	Психологическое восстановление путём построения тренировки в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений	+	+	+
8.2	Психомышечная тренировка, мышечная релаксация	+	+	+
ИТОГО		6	8	8
9. Медицинские, медико-биологические мероприятия				
9.1	Определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния лиц с целью допуска к систематическим занятиям легкой атлетикой			
ИТОГО		1	2	2
10. Восстановительные мероприятия				
10.1	Использование в режиме дня различных физических нагрузок, имеющих восстановительное значение	+	+	+
10.2	Применение в переходный период различных физических упражнений, направленных на снятие напряжения		+	+
ИТОГО		1	2	2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		312	416	416

15.2. Для учебно-тренировочных групп

№	Тема	Количество часов			
		УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3	УТГ 4-5
1. Основы теоретической подготовки спортсмена-легкоатлета					
1.1	Тема №6	+	+	+	+
1.2	Тема №7	+	+	+	+
1.3	Тема №8	+	+		+
1.4	Тема №9		+	+	+
1.5	Тема №10	+		+	+
1.6	Тема №11		+	+	+
1.7	Тема №12	+	+	+	+
1.8	Тема №13	+		+	+
1.9	Тема №14		+	+	+
ИТОГО		6	7	8	9
2. Общая физическая подготовка					
2.1	ОРУ, развитие гибкости и ловкости: – для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др) – для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног) – для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением) – для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой) – упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления) – с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением) – с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п.,	+	+	+	+

	перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной; – с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами – вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п. – - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п. – подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания; – ходьба выпадами, бег с различными отягощениями.				
2.2.	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол	+	+	+	+
2.3	Эстафетный бег: 4*100м; 4*200м; 4*400м	+	+	+	+
2.4	Бег и его разновидности: бег с барьерами, бег с подскоками, семенящий бег, бег спиной вперед	+	+	+	+
2.5	Задания скоростной направленности	+	+	+	+
2.6	Челночный бег	+	+	+	+
ИТОГО		193	226	258	206
3.Специальная физическая подготовка					
3.1	Задания скоростно-силовой направленности	+	+	+	+
3.2	Совершение техники бега на короткие дистанции	+	+	+	+
3.3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	+	+	+	+
3.4	Совершенствования техники бега	+	+	+	+
3.5	Совершенствования техники низкого старта	+	+	+	+
3.6	Совершенствования техники высокого старта	+	+	+	+
3.7	Совершенствование техники эстафетного бега	+	+	+	+
3.8	Кросс	+	+	+	+
ИТОГО		150	175	200	234
4.Контрольно-переводные испытания					
4.1	Вступительные нормативы	+	+	+	+
4.2	Переводные нормативы	+	+	+	+
ИТОГО		13	15	17	9
5.Тактико-техническая подготовка					
5.1	Подготовка спортсмена к бегу на выносливость	+	+	+	+
5.2	Подготовка спортсмена к бегу на короткие дистанции	+	+	+	+
5.3	Подготовка спортсменов к бегу на длинные дистанции	+	+	+	+
5.4	Подготовка спортсменов к эстафетному бегу	+	+	+	+
5.5	Оценка правильности выполнения упражнений и исправления ошибок	+	+	+	+
5.6	Подготовка спортсменов к бегу с препятствиями	+	+	+	+
5.7	Подготовка спортсменов к прыжкам в длину	+	+	+	+
ИТОГО		194	227	258	325
6. Инструкторская и судейская практика					
6.1	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	+	+	+	+
6.2	Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом; подготовка мест занятий и соревнований	+	+	+	+
6.3	Помощь в организации тренировочного процесса и проведении физкультурно спортивных мероприятий в спортивно-оздоровительных лагерях в роли судьи, арбитра, секретаря, секундометриста	+	+	+	+
ИТОГО		26	30	34	56
7. Восстановительные мероприятия					
7.1	Применение физических нагрузок с восстановительной направленностью перед и в ходе соревнований	+	+	+	+
7.2	Витаминизация, (кроме запрещённых субстанций ВАДА).	+	+	+	+
7.3	Купание в бассейне, спортивные растирки	+	+	+	+

		ИТОГО	6	7	8	28
8. Медицинские, медико-биологические мероприятия						
8.1	Определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния лиц с целью допуска к систематическим занятиям легкой атлетикой	+	+	+	+	
8.2	Медико-биологические средства восстановления (сбалансированное питание)	+	+	+	+	
		ИТОГО	6	7	8	9
9. Психологическая подготовка						
9.1	Психологическое восстановление путём построения тренировки в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений	+	+	+	+	
9.2	Психомышечная тренировка, мышечная релаксация	+	+	+	+	
		ИТОГО	6	7	8	9
10. Участие в соревнованиях						
10.1	Участие в соревнованиях согласно календарного плана	согласно календаря				
		ИТОГО	24	29	33	56
		Общее количество часов	624	728	832	936

В условиях современного спорта теоретическая подготовка приобрела значение одной из важных составных частей подготовки спортсмена. Общий интеллектуальный уровень спортсмена и его специальные теоретические знания в сфере спортивной деятельности во многом определяют эффективность учебно-тренировочного процесса. Это выражается как в общем уровне культуры спортсмена, так и в конкретных формах спортивной деятельности, например, восприятии и переработке информации, способности к анализу своих действий, самостоятельности принятия решения в сложных условиях соревновательной борьбы и т.д. Под теоретической подготовкой легкоатлета следует понимать педагогический процесс формирования у учащихся системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики легкой атлетики.

Формирование знаний по освоению содержания теоретических сведений по виду спорта «легкая атлетика» и формированию здорового образа жизни способствует повышению качества теоретической подготовленности спортсменов различного возраста. Занятия можно организовать в форме сообщения, беседы, лекции, семинара.

Представленный программный материал предназначен для проведения теоретических занятий с юными спортсменами в группах начальной подготовки (1-3 года обучения), учебно-тренировочных группах (1-5 года обучения)

В план теоретической подготовки должны вноситься коррективы с учётом возраста, пола и уровня спортивной подготовленности спортсменов, обеспечивая необходимый уровень доступности предлагаемого учебного материала.

Тема 1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура и др. Принципы системы физического воспитания в Российской Федерации (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой). Физическое воспитание детей и подростков.

Тема 2. Легкая как компонент физической культуры.

Формы использования легкой атлетики в качестве средства оздоровительно-креативной физической культуры, активного отдыха и развлечения, лечебной физической культуры, профессионально-прикладной физической культуры. Общая характеристика видов легкой атлетики, включённых в программу Олимпийских игр. Виды легкой атлетики, не

представленные в программе Олимпийских игр. Всероссийский и международный календарь соревнований по легкой атлетике. Развитие легкой атлетике в спортивных школах. Программные и нормативные основы легкой атлетике. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК) по легкой атлетике. Цели, задачи и организация работы в спортивной школе. Обязанности и права учащихся спортивных школ.

Тема 3. Зарождение и основные периоды развития легкой атлетике.

Периоды развития легкой атлетике в России. Основные соревнования по легкой атлетике. Ведущие спортсмены России, их спортивные достижения. Спортивные сооружения, экипировка легкоатлета. Развитие легкой атлетике в мире. Создание Международной ассоциации легкоатлетических федераций - IAAF (ИААФ). Становление и развитие легкой атлетике в СССР. Ведущие советские атлеты и их спортивные результаты. Достижения советских спортсменов на чемпионатах мира и Олимпийских играх. Развитие легкой атлетике в современной России. Достижения Российских спортсменов на крупных международных соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх. Совершенствование спортивного инвентаря и экипировки.

Тема 4. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и функциональные возможности организма юного спортсмена.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние систематических занятий легкой атлетикой на организм человека. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

Тема 5. Гигиенические основы легкой атлетике.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви легкоатлета. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня спортсмена с учётом тренировочных занятий и соревнований. Личная и общественная гигиена. Предупреждение инфекционных заболеваний. Питание спортсменов в зависимости от специализации. Экологическая среда и гигиенические условия подготовки в легкой атлетике. Подготовка в условиях высоких и низких температур.

Тема 6. Контроль и самоконтроль в процессе занятий легкой атлетикой. Виды контроля (этапный, текущий, оперативный). Значение врачебного контроля в процессе занятий легкой атлетикой. Контроль состояния здоровья, телосложения и состава тела. Контроль развития физических качеств. Критерии оценки состояния здоровья занимающихся. Значение педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий легкой атлетикой. Контроль и информационное обеспечение подготовки легкой атлетикой. Контроль тренировочных, соревновательных нагрузок и содержания тренировочного процесса. Требования к организации врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья, занимающихся легкой атлетикой. Методы самоконтроля в ходе тренировочного занятия. Понятие утомления и переутомления. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Требования к ведению дневника самоконтроля.

Тема 7. Основы безопасности занятий легкой атлетикой.

Внешние факторы спортивного травматизма. Нарушение дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочных занятий и соревнований. Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки. Неблагоприятные санитарно-гигиенические условия. Внутренние факторы спортивного травматизма. Наличие врождённых и хронических заболеваний. Состояние утомления и переутомления. Изменение функционального состояния организма легкоатлета, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами. Меры профилактики и предупреждения травматизма.

Тема 8. Организация и судейство соревнований. Виды и характер соревнований. Классификация соревнований (по виду программы, по продолжительности и др.) Характер соревнований (личные, командные, лично-командные). Участники соревнований. Возрастные группы спортсменов. Допуск спортсменов к соревнованию. Обязанности участника. Экипировка на соревнованиях. Личные номера. Тренеры и представители спортивных

организаций (команд). Организационные вопросы. Положение о соревнованиях. Программа и заявки. Протесты. Календарь и организация соревнований. Судейская коллегия. Правила проведения соревнований. Разметка и измерение дистанции. Старт и финиш.

Тема 9. Общая характеристика системы спортивной подготовки в легкой атлетике. Основные компоненты системы спортивной подготовки. Система соревнований. Система тренировки (физическая, техническая, тактическая, психическая подготовка). Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Цели, задачи и основные закономерности, реализуемые в процессе спортивной подготовки. Направленность к высшим достижениям. Единство общей и специальной подготовки. Углублённая спортивная специализация и индивидуализация. Цикличность процесса подготовки. Непрерывность процесса подготовки.

Тема 10. Средства и методы подготовки легкоатлета. Определение понятий «средство подготовки» и «метод подготовки». Физические упражнения как основное средство подготовки. Содержание и форма физического упражнения. Классификация физических упражнений (соревновательные, специально-подготовительные, обще подготовительные). Общая характеристика технических средств, естественных природных (средовых) факторов, социальных и экологических условий жизнедеятельности спортсмена, питания, средств восстановления и других средств подготовки легкоатлета. Классификация методов подготовки (строго регламентированного упражнения, упражнения в игровой и соревновательной форме). Методы воспитания физических качеств. Методы обучения двигательным действиям.

Тема 11. Нагрузка и тренировочный эффект. Понятия «нагрузка» и «тренировочный эффект». Типы тренировочных эффектов (ближайший, отставленный, суммарный, кумулятивный). Параметры нагрузки и их влияние на формирование тренировочного эффекта. Общая характеристика наиболее существенных признаков нагрузки. Специализированные и общеподготовительные нагрузки. Нагрузки избирательной и комплексной направленности. Способы регулирования направленности параметров нагрузки (интенсивность и длительность упражнения, количество повторений, продолжительность и характер отдыха). Классификация нагрузок по интенсивности. Величина нагрузки. Психологическая и координационная обусловленность эффекта нагрузки.

Тема 12. Физическая подготовка легкоатлета. Основные понятия и требования к уровню физической подготовленности. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Основы методики воспитания выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной). Основы методики воспитания силовых способностей (максимальной силы, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости). Преодолевающий, изокинетический, уступающий режимы сокращения мышц. Основы методики воспитания скоростных способностей. Факторы, определяющие проявление быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Основы методики воспитания гибкости. Основы методики воспитания двигательно-координационных способностей. Контроль физической подготовленности.

Тема 13. Соревновательная подготовка. Основные понятия: «соревнование», «система соревнований», «календарь соревнований». Цели и задачи соревнований. Классификация соревнований (главные, подготовительные, контрольные). Система соревнований как компонент индивидуальной подготовки. Варианты построения системы соревнований. Построение индивидуального календаря соревнований. Контроль соревновательной деятельности. Просмотр и анализ соревнований. Разработка тактического (индивидуального и командного) плана на конкретные соревнования и его уточнение на основе конкретных условий старта. Анализ результатов конкретных соревнований.

Тема 14. Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Подходы к использованию факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Питание и фармакологические средства. Режим питания в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Проблема допинга и организация антидопингового контроля. Физиотерапевтические средства. Средства психотерапевтического воздействия.

Биомеханические факторы. Совершенствование биомеханических свойств организма. Совершенствование спортивного инвентаря и экипировки. Планирование и контроль применения средств повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (ФССП) в данном виде спорта выделяются следующие спортивные дисциплины:

- «бег на короткие дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно);
- «бег на средние и длинные дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции более 400 м);
- «прыжки» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «прыжок»);
- «метания» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова «метание» и «толкание»);
- «многоборье» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании часть слова «-борье»);

Основные соревновательные дисциплины вида спорта «легкая атлетика» указаны в официальных правилах соревнований по этому виду спорта и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). С позиции целесообразного дифференцирования содержания тренировочного процесса выделяются 8 направлений спортивной подготовки – легкоатлетических специализаций, подразумевающих избирательность долгосрочной (многолетней) подготовки к выступлению в определенных соревновательных дисциплинах (группах соревновательных дисциплин):

- 1) бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м;
- 2) бег 400 м;
- 3) бег 60 м с барьерами,
- 4) бег 800 м; - бег 1500 м;
- 5) бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м;
- 6) бег 2000 м с препятствиями; - бег 3000 м с препятствиями;
- 7) прыжок в длину; тройной прыжок;
- 8) толкание ядра;

Перечисленные выше легкоатлетические специализации рассматриваются в качестве основных. При этом легкоатлетические специализации в беге по шоссе, кроссовом беге, горном беге формируется в процессе многолетней спортивной подготовки как дополнительные для части спортсменов-легкоатлетов, в основном специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции.

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

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».

Меры по обеспечению техники безопасности при проведении тренировочных занятий с юными легкоатлетами

За своевременное информирование юных спортсменов о правилах безопасного поведения на тренировочных занятиях и за обеспечение безопасных условий проведения таких занятий для жизни и здоровья занимающихся отвечает прикрепленный тренер.

Тренером проводится обязательный инструктаж юных легкоатлетов о правилах безопасного поведения на занятиях при включении в группу до первого участия в тренировочных занятиях на ЭНП, а также периодически в процессе проводимых занятий. Кроме того, по мере необходимости тренер проводит индивидуальные беседы о безопасном поведении на тренировочных занятиях с теми юными легкоатлетами, которые не демонстрируют необходимых навыков такого поведения.

К основным сведениям о безопасном поведении на занятиях относится информация о гигиенических требованиях к спортивной экипировке (одежде, обуви), о необходимости и порядке осуществления гигиенических процедур до и после занятий, о правилах приема воды и пищи в связи с участием в тренировочных и соревновательных мероприятиях, о необходимости своевременного информирования тренера об отклонениях в самочувствии, об исключении опасных ситуаций, связанных с некорректным использованием спортивного инвентаря (различных препятствий, снарядов и предметов для метаний, резиновых амортизаторов, отягощений, гимнастических снарядов и др.), о способах профилактики травмирования и травмоопасных столкновений во время двигательной деятельности.

Во время занятий с юными легкоатлетами тренером обеспечивается постоянный контроль за пригодностью мест занятий, используемого оборудования и инвентаря, поведением обучающихся, выполнением ими двигательных заданий. Исключаются потенциально опасные взаимодействия юных спортсменов (встречные метания, острые контактные игровые действия и др.). Используются только адекватные возможностям занимающихся физические упражнения и нагрузки. Осуществляется контроль состояния юных легкоатлетов в процессе двигательной деятельности и своевременное ее прекращение при наличии признаков утомления, свидетельствующих о приближении к уровню большой в физиологическом отношении нагрузки.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы предусматривают:

- 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;

17.1. обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
6.	Грабли	штук	2
7.	Доска информационная	штук	2

8.	Колокол сигнальный	штук	1
9.	Конус высотой 15 см	штук	10
10.	Конус высотой 30 см	штук	20
11.	Круг для места толкания ядра	штук	1
12.	Мат гимнастический	штук	10
13.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
14.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
15.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
16.	Палочка эстафетная	штук	20
17.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
18.	Пистолет стартовый	штук	2
19.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
20.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
21.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
22.	Рулетка (10 м)	штук	3
23.	Рулетка (50 м)	штук	3
24.	Секундомер	штук	10
25.	Скамейка гимнастическая	штук	20
26.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
27.	Стартовые колодки	пар	10
28.	Стенка гимнастическая	штук	2
29.	Электромегафон	штук	1

17.2. обеспечение спортивной экипировкой:

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1
6.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1
7.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1
8.	Шиповки для бега с препятствиями "стипель-чеза"	пар	на обучающегося	1	1	2	1

17.3. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- 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;

– 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.

18. Кадровые условия реализации Программы

18.1. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе, 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).

18.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

18.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей – повышение квалификации не реже одного раза в три года.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

19.1. Список литературных источников:

1. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 216 с.

2. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетике, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 192 с.

3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – Изд. 5-е. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с. 8 Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 202 с. 9 Никитушкина, Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе: Учебно-методич. пособие / Н.Н. Никитушкина. – М.: Спорт, 2019. – 320 с.

4. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.

5. Л.П. Матвеев «Основы лёгкой атлетике» М.: «ФиС» 2006 г

6. О.М. Мирзоев «Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов» Москва.: «ФиС», 2005г

19.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <https://infourok.ru/programma-sportivnoj-podgotovki-po-legkoj-atletike-5425501.html> - программа спортивной подготовки по легкой атлетике

2. <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27833/> - Министерство спорта Российской Федерации.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«легкая атлетика»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		Недельная нагрузка в часах							
		Н.П.1	Н.П.2	Н.П.3	УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3	УТГ 4	УТГ 5
		6	8	8	12	14	16	18	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		10-15	10-15	10-15	8-13	8-13	8-13	8-13	8-13
1.	Общая физическая подготовка	125	166	126	193	226	258	206	206
2.	Специальная физическая подготовка	110	136	176	150	175	200	234	234
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	8	24	29	33	56	56
4.	Техническая подготовка	47	66	66	150	175	200	245	245
5.	Тактическая подготовка	13	16	16	44	52	58	75	75
6.	Теоретическая подготовка	6	8	8	6	7	8	9	9
7.	Психологическая подготовка	6	8	8	6	7	8	9	9
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	4	13	15	17	9	9
9.	Инструкторская практика	-	-	-	13	15	17	28	28
10.	Судейская практика	-	-	-	13	15	17	28	28
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	2	6	7	8	9	9
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	2	6	7	8	28	28
	Общее количество часов в год	312	416	416	624	728	832	936	936

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«легкая атлетика»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Профессиональное самоопределение	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
		Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	по отдельному графику
		Организация встреч с известными спортсменами	в течение года
1.2.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; – воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	согласно календарного плана
1.3.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе	согласно календарного плана
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: – формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); – подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная	В течение года

		физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
2.3	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.	Постоянно
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	Постоянно
3.3.	Формирование уважения к российским спортсменам-героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	Постоянно
3.4.	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях	– Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) – Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По календарю
3.5.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества, 12 апреля – День космонавтики, 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов, 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны, 4 ноября – День народного единства, 9 декабря – День Героев Отечества	Согласно плана внутришкольных мероприятий
4.	Нравственное воспитание		

4.1.		Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
4.2.	Проведение бесед	направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	В течение года

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«легкая атлетика»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Антидопинговая викторина «Ценности спорта. Честная игра» 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА. 3. Лекция «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Особенности данных мероприятий связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Формирование критического отношения к допингу (беседа) 2. Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа) 3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА.	1 раз в год	На этапах спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154108

Владелец Пестерева Наталья Алексеевна

Действителен с 16.03.2023 по 15.03.2024