

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

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино  
протокол от 20.02. 2023 г. № 7

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино  
Н.А. Пестерева  
2023 г.



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

Разработчик:  
тренер-преподаватель по легкой атлетике  
Грудева Мария Юрьевна

г. Фокино  
2023 год

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

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-тренировочный 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
<b>1. Основы теоретической подготовки спортсмена-легкоатлета</b>				
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		+	+
<b>ИТОГО</b>		<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>2. Общая физическая подготовка</b>				
2.1	Медленный бег и его разновидности	+	+	+
2.2	Общеразвивающие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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)</li> <li>– для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног)</li> <li>– 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)</li> <li>– для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой)</li> <li>– упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления)</li> <li>– 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)</li> <li>– с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной;</li> <li>– 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.</li> <li>– наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.</li> <li>– подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания;</li> <li>– ходьба выпадами, бег с различными отягощениями.</li> </ul>	+	+	+

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», «Воробьи и вороны», «Ловля оленей», «Русская лапта», «4 мяча», «Весёлые старты» и т.д.)	+	+	+
<b>ИТОГО</b>		<b>125</b>	<b>166</b>	<b>126</b>
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>				
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	+	+	+
<b>ИТОГО</b>		<b>110</b>	<b>136</b>	<b>176</b>
<b>4. Контрольно-переводные нормативы</b>				
4.1	Вступительные нормативы	+	+	+
4.2	Переводные нормативы	+	+	+
<b>ИТОГО</b>		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>5. Участие в соревнованиях</b>				
5.1	Участие в соревнованиях согласно календарного плана	-	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>6. Тактическая подготовка</b>				
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	+	+	+
<b>ИТОГО</b>		<b>13</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
<b>7. Техническая подготовка</b>				
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		+	+

<b>ИТОГО</b>		<b>47</b>	<b>66</b>	<b>66</b>
<b>8. Психологическая подготовка</b>				
8.1	Психологическое восстановление путём построения тренировки в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений	+	+	+
8.2	Психомышечная тренировка, мышечная релаксация	+	+	+
<b>ИТОГО</b>		<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>9. Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>				
9.1	Определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния лиц с целью допуска к систематическим занятиям легкой атлетикой			
<b>ИТОГО</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>10. Восстановительные мероприятия</b>				
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		+	+
<b>ИТОГО</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>

## 15.2. Для учебно-тренировочных групп

№	Тема	Количество часов			
		УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3	УТГ 4-5
<b>1. Основы теоретической подготовки спортсмена-легкоатлета</b>					
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		+	+	+
<b>ИТОГО</b>		<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>2. Общая физическая подготовка</b>					
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	+	+	+	+
<b>ИТОГО</b>		<b>193</b>	<b>226</b>	<b>258</b>	<b>206</b>
<b>3.Специальная физическая подготовка</b>					
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	+	+	+	+
<b>ИТОГО</b>		<b>150</b>	<b>175</b>	<b>200</b>	<b>234</b>
<b>4.Контрольно-переводные испытания</b>					
4.1	Вступительные нормативы	+	+	+	+
4.2	Переводные нормативы	+	+	+	+
<b>ИТОГО</b>		<b>13</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>9</b>
<b>5.Тактико-техническая подготовка</b>					
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	+	+	+	+
<b>ИТОГО</b>		<b>194</b>	<b>227</b>	<b>258</b>	<b>325</b>
<b>6. Инструкторская и судейская практика</b>					
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	+	+	+	+
<b>ИТОГО</b>		<b>26</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	<b>56</b>
<b>7. Восстановительные мероприятия</b>					
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
<b>8. Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>						
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)	+	+	+	+	
		<b>ИТОГО</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>9. Психологическая подготовка</b>						
9.1	Психологическое восстановление путём построения тренировки в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений	+	+	+	+	
9.2	Психомышечная тренировка, мышечная релаксация	+	+	+	+	
		<b>ИТОГО</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>10. Участие в соревнованиях</b>						
10.1	Участие в соревнованиях согласно календарного плана	согласно календаря				
		<b>ИТОГО</b>	<b>24</b>	<b>29</b>	<b>33</b>	<b>56</b>
		<b>Общее количество часов</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>

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.