

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АВАНГАРД»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТБИЛИССКИЙ РАЙОН

СОГЛАСОВАНО
Советом трудового коллектива

(протокол от 25.07 2023г. № 1)



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ «Авангард»
МО Тбилисский район
Е.А. Алена
от 26.07 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

(разработана с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2022г. № 996)

Срок реализации программы: 4 года

ст-ца Тбилисская
2023год

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

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика" (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по отдельным видам легкой атлетики, которые представлены в Общероссийской классификации в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе «Авангард» муниципального образования Тбилисский район с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от "16" ноября 2022 г. № 996 1 (далее – ФССП).
2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Основной задачей спортивной школы является подготовка спортсменов высокой квалификации, кандидатов в сборные команды Красноярского края и Российской Федерации по легкой атлетике. Реализация программы рассчитана на весь период спортивной подготовки спортсмена. Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки и прописаны ниже.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Лёгкая атлетика как вид спорта объединяет более 120 видов, которые представлены в Общероссийской классификации и делятся на: мужские и женские, по возрастным группам, по местам проведения соревнований. По преимущественному проявлению определённых двигательных умений, навыков, целей действия они делятся на: - ходьбу и бег, где решаются задачи преодоления дистанций с максимальной скоростью; - прыжки, в которых спортсмены стремятся преодолеть максимальное расстояние в полёте; - метания, где спортсменам необходимо послать снаряд на максимальное расстояние. - комплексным видом спорта, включающим в себя соревнования в беге, прыжках и метаниях, являются многоборья. Программа соревнований Олимпийских игр и чемпионатов мира по лёгкой атлетике включает в себя 24 вида спорта для мужчин и 23 для женщин (табл.1). На чемпионатах мира в

закрытых помещениях как мужчины, так и женщины соревнуются в 13 видах: бег на 60 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 3000 м, 60 м с барьерами, эстафета 4×400 м, прыжки в высоту, в длину, с шестом, тройной прыжок, толкание ядра, многоборье. В соревнованиях женщин и юных спортсменов приняты: в беге уменьшенная высота препятствий, расстояние между барьерами – на 100 и 110 м, в метаниях – вес снарядов

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

Таблица № 1

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) min/max |
|---|--|--|---------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 10-20 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 8-16 |

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

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом требований ФССП.

Таблица № 2

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|---------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю | 4,5 - 6 | 6 - 8 | 9 - 14 | 12 - 18 |

| | | | | |
|------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Общее количество часов в год | 234 - 312 | 312 - 416 | 468 - 728 | 624 - 936 |
|------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|

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

5.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки – двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

- 1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;
- 2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий: - не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий; - не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; - обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня

подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице № 3.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Таблица № 3

| N п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | |
|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - |

| | | | |
|------|--|---|-------------|
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

5.3. Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

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

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии в Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов субъектов Российской Федерации и муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Минимальный объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

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

Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика, интегральная подготовка.

6. Годовой учебно-тренировочный план (приложение № 1)

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

Таблица № 5

| N п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|---|---|------------------------------------|------------|---|----------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 20 - 75 | 21 - 72 | 17 - 32 | 15 - 20 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | | | 21 - 23 | 24 - 27 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 1 | 1 - 2 | 2 - 4 | 3 - 6 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 12 - 15 | 13 - 16 | 20 - 24 | 21 - 26 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5 - 8 | 5 - 8 | 6 - 9 | 7 - 10 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 2 - 4 | 3 - 6 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1 - 2 | 1 - 2 | 2 - 4 | 3 - 5 |

7. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

| № | Направление работы | Мероприятия | Сроки |
|---|--------------------|-------------|-------|
|---|--------------------|-------------|-------|

| п/п | | | проведения |
|------|---|---|----------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | 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; | январь - июнь |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - 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; | январь - июнь |
| 2. | Здоровье сбережение | | |
| 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; | январь - июнь |
| 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); | июль - декабрь |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая | Беседы, встречи, диспуты, другие | июль- |

| | | | |
|------|---|--|--------------|
| | подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | декабрь |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | июль-декабрь |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; | июль-декабрь |

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 2).

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 обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила, как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение обучающихся порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимися или иным лицом;

- назначение или попытка назначения обучающихся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны обучающихся или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны обучающихся или иного лица;
- Действия обучающихся или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого обучающихся является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

9. Планы инструкторской и судейской практики.

План инструкторской и судейской практики

Таблица № 7

| Этапы спортивной подготовки | Содержание работы | Сроки проведения |
|---------------------------------------|--|------------------|
| Учебно-тренировочный этап до трех лет | 1.Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Умение составлять конспект отдельной части занятия. | январь-февраль |
| | 2.Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в | март-апрель |

| | | |
|--|---|-------------|
| | <p>группе.</p> <p><i>Судейство:</i> характеристика судейства в избранном виде легкой атлетики, основные обязанности судей.</p> <p>3.Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений.</p> <p><i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований в избранном виде легкой атлетики.</p> <p>Судейская документация.</p> | май-июнь |
| Учебно-тренировочный этап свыше трех лет | <p>1. Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера.</p> <p>Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися.</p> <p><i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.</p> | январь-март |
| | <p>2. Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки.</p> <p><i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству школьных и городских соревнований.</p> | апрель-июнь |

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

При современных условиях и ритме жизни средства восстановления после физических нагрузок и методика их применения в процессе тренировочной деятельности рассматриваются как важный фактор достижения поставленных задач. Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего

стимуляции восстановительных процессов, а также рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла. К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления.

При психологическом воздействии на обучающихся возрастает роль тренера-преподавателя. Важное значение имеет знание тренера-преподавателя возрастных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, умение определить психологическую совместимость игроков, а также регулировать их эмоциональное напряжение.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:
Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий); прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий);
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани; - ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;

- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Гигиенические средства восстановления.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания.

Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны; - прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса, на начальном этапе спортивной тренировки одним из средств профилактики травматизма является формирование у обучающихся правильной техники выполнения базовых движений.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица № 8

| Вид мероприятия | Этап спортивной подготовки | Содержание материала | Периодичность проведения |
|-------------------------|---|---|--------------------------|
| Медицинские мероприятия | Этап начальной подготовки | Первичное медицинское обследование | 1 раз в год |
| | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Углубленные медицинские обследования | 1 раз в год |
| | Этап начальной подготовки, | Дополнительное медицинское обследование | после болезни или травмы |

| | | | |
|----------------------------------|---|---|----------------|
| | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | |
| Медико-биологические мероприятия | Этап начальной подготовки | -режим дня -режим питания -режим отдыха | В течение года |
| | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | -санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью; - режим питания; - учет индивидуальных биоритмов в тренировочный и соревновательный период. | В течение года |
| Восстановительные мероприятия | Этап начальной подготовки | <i>Психолого-педагогические и медико- биологические средства:</i> - рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха; - эмоциональность занятий за счёт использования в тренировке подвижных игр и эстафет; - гигиенический душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе. | В течение года |
| | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <i>Психолого-педагогические и медико- биологические средства:</i> - упражнения на растяжение. - разминка; -массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; -искусственная активизация мышц; -психорегуляция мобилизующей направленности; -чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; -комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные | В течение года |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | упражнения, душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый - сеансы аэроионотерапии; - психорегуляция реституционной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды; - посещения культурно-массовых мероприятий. | |
|--|--|---|--|

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), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия

обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация проводится один раз в год, в виде теоретических вопросов по пройденному материалу.

Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками на разных этап подготовки

Таблица № 9

| | |
|---|--|
| Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками на этапе начальной подготовки до 1 года | |
| 1. Понятие о физической культуре и спорте. 2. История возникновения легкой атлетики. 3. Общие основы спортивной подготовки легкоатлета. | |
| Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками на этапе начальной подготовки свыше года | |
| 1. История возникновения легкой атлетики. 2. Общая классификация видов легкой атлетики. 3. Основные понятия и терминология. 4. Знание вопросов гигиенического режима спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля. | |
| Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками на этапе учебно-тренировочной подготовки до 3 лет | |
| 1. История развития легкой атлетики. 2. Понятие о спортивной тренировке: цель, задачи, основное содержание. 3. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. | |
| Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками на этапе учебно-тренировочной подготовки свыше 3 лет | |
| 1. Система спортивной подготовки легкоатлетов в избранном виде спорта. 2. Общие правила соревнований беговых видов легкой атлетики. 3. Правила судейства беговых видов легкой атлетики. 4. Состав судейской бригады. | |

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА
НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
"ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА"**

Таблица № 10

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Оценка в баллах | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|----------|------------|----------------------|-----------------------|------------------------------|-------------|------------------------------------|-------------|
| | | | | мальч ики | девочк и | маль чики | девочк и |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|----------------|---|-------------------|-----|-------|-------|
| 1.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | 5 | 9,4 | 9,7 | 9,1 | 9,3 |
| | | | 4 | 9,5 | 9,8 | 9,2 | 9,4 |
| | | | 3 | 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 5 | 13 | 8 | 16 | 10 |
| | | | 4 | 11 | 6 | 14 | 8 |
| | | | 3 | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 5 | 140 | 130 | 150 | 140 |
| | | | 4 | 135 | 125 | 145 | 135 |
| | | | 3 | 130 | 120 | 140 | 130 |
| 1.4. | Прыжки через скакалку в течение 30 с | количество раз | 5 | 45 | 40 | 40 | 45 |
| | | | 4 | 30 | 35 | 35 | 40 |
| | | | 3 | 25 | 30 | 30 | 35 |
| 1.5. | Метание мяча весом 150 г | м | 5 | 28 | 18 | 26 | 19 |
| | | | 4 | 26 | 15 | 24 | 17 |
| | | | 3 | 24 | 13 | 22 | 15 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | 5 | +4 | +5 | +6 | +7 |
| | | | 4 | +3 | +4 | +5 | +6 |
| | | | 3 | +2 | +3 | +4 | +5 |
| 1.7. | Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | 5 | | | 15.00 | 16.30 |
| | | | 4 | | | 15.30 | 17.00 |
| | | | 3 | без учета времени | | 16.00 | 17.30 |
| ПРИМЕЧАНИЕ: минимальное количество баллов для зачисления (перевода) в группу: ЭНП-1 и ЭНП-2 –21 балл. | | | | | | | |

**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"**

Таблица № 11

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Оценка в баллах | Норматив | |
|--|--|----------------------|---|----------|---------|
| | | | | юноши | девушки |
| 1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | 5 | 9,1 | 10,1 |
| | | | 4 | 9,2 | 10,2 |
| | | | 3 | 9,3 | 10,3 |
| 1.2. | Бег на 150 м | с | 5 | 25,3 | 27,6 |
| | | | 4 | 25,4 | 27,7 |
| | | | 3 | 25,5 | 27,8 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 5 | 200 | 190 |
| | | | 4 | 195 | 185 |
| | | | 3 | 190 | 180 |
| 2. 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" | | |
| ПРИМЕЧАНИЕ: минимальное количество баллов для зачисления (перевода) в группу: УТЭ-1 9 баллов, для УТЭ-2 10 баллов, УТЭ-3 11 баллов и УТЭ-4 – 12 баллов и наличие спортивного разряда. | | | | | |

Указания по выполнению контрольных нормативов

Нормативы общей физической подготовки

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Техника выполнения: из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально

возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно.

Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты.

2. Челночный бег 3x10 м Техника выполнения: **Старт.** Исходное положение — одна нога вперед, вес тела перенесен на нее. Руку отводят назад, чтобы в момент старта она помогла задать максимальное ускорение. Туловище слегка наклонено вперед. После старта толчковая нога начинает движение, в первые 2 секунды следует развить наибольшую скорость.

Разворот. Это самое важное в забеге — если не научиться снижать скорость перед разворотом так, чтобы менять направление именно в точке Б, а не раньше или позже (в первом варианте потеряете секунды, во втором, пробежите дальше, чем нужно), высоких результатов не будет. Важно вовремя перенести центр тяжести туловища назад так, чтобы скорость в нулевой точке (точка Б) упала до минимума и можно было быстро осуществить разворот на 180 градусов, коснуться конуса и вернуться к обратно к старту, сделать разворот и коснуться конуса, затем бежать к финишу.

То есть от старта требуется добежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Упражнение выполняют на улице или в спортивном зале.

Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер, фишки (конус).

3. Бег 60 метров/150 метров Техника выполнения: - из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции.

Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Техника выполнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом тренера-преподавателя вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Результат фиксируется количество раз.

Инвентарь: электронная контактная платформа.

5.Бросок мяча весом 150 гр Техника выполнения: спортсмен выходит на исходную позицию. Левую ногу он ставит перед собой на полную стопу, а правую оставляет позади и слегка сгибает ее в колене. Вес при этом приходится на левую. Рука, удерживающая мяч, сгибается в локте и занимает положение на уровне головы. Другая рука прямая и прилегает к корпусу. Атлет выполняет перенос массы тела с левой ноги на правую. Корпус при этом поворачивается вправо и слегка наклоняется, рука с мячом оказывается сзади. Метаящая рука поднимается ладонью вверх, левая поднимается до плеча и отводится немного в сторону. Спортсмен смотрит в направлении движения снаряда. Правая нога резко разгибается, вес переносится на левую, при этом обе ноги становятся прямыми, а тело метателя словно натягивается в струну. Локоть метящей руки находится возле головы и направлен по направлению полета мяча. Атлет выполняет бросок перед собой под углом. Чтобы не заступить за контрольную линию, он сгибает левую ногу, корпус поворачивает влево, левую руку направляет назад и перескакивает с одной ноги на другую.

Результат фиксируется количеством правильно брошенных мячей.

Инвентарь: теннисный мяч,

6.Прыжки через скакалку Исходное положение: Встать прямо. Скакалку закинуть за спину. Взгляд направить перед собой. Слегка согнуть руки в локтях. Кисти отвести на 15-20 см. от бедер. Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку.

Результат фиксируется количеством правильно выполненных прыжков.

Инвентарь: скакалка, секундомер.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшения координационных способностей, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки. В ОФП заложена идея всестороннего физического развития. ОФП помогает в воспитании волевых качеств

Этап начальной подготовки

Быстрота Главная задача на всех этапах подготовки – повышение общей быстроты движений. Сопутствующие задачи: улучшение координации движений; повышение ловкости; повышение общей выносливости.

| | |
|--|---|
| | Лучшим способом для достижения цели повышения быстроты может служить волевая установка – возможно быстрее бежать, метать, отталкиваться в прыжках. К таким упражнениям относятся: - различные прыжки с обязательным условием достать рукой, головой, маховой ногой высоко подвешенный предмет; - броски снаряда за определенную границу; - метание снарядов облегченного веса (наряду с нормальными и утяжеленными до 500 грамм). |
| | Часто и многократно повторяемые ускорения на различных отрезках с высокого и низкого стартов (от 20 до 50 м) |
| | Упражнения с быстротой, превышающей предельную в облегченных условиях (бег на месте, бег с максимальной скоростью в упоре, бег под уклон 2-3°, бег по ветру и т. п.) |
| | Общеразвивающие подготовительные упражнения, выполняемые с возможно большей быстротой. В каждом из 4-5 упражнений 2-3 подхода, серия движений в течение 10 сек. Включается в 3-4 основных занятия |
| | Бег на 20-30 м с ходу, выполняется повторно с интервалом 2-3 мин. В сумме пробежать 80-100 метров в каждом из 3 основных занятий в неделю |
| | Челночный бег 3x10 м |
| | Эстафетный бег с этапами до 40 м. |
| | Подвижные игры: «Встречная эстафета с бегом», «Челнок», «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафета с бегом», «Охотники и утки», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Вызывай смену», «С кочки на кочку» и другие. Проводятся как специальное занятие, а также как часть основного занятия вместо разминки или в конце тренировки |
| | По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из различных исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами |
| | Стартовые рывки в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером |
| | В беге на скорость, где требуется частая смена движений, очень важно уметь быстро расслаблять мышцы после произведенной ими активной работы. Следовательно, упражнения в расслаблении (семенящий бег и т.д.), выполняемые в быстром темпе, тоже будут способствовать развитию быстроты |
| | Быстроте движений способствуют предварительно растянутые эластичные мышцы, которые сокращаются с большей силой и быстротой. Следовательно, всевозможные упражнения за растяжку |

Гибкость Главная задача на всех этапах подготовки – развитие общей гибкости. Сопутствующие задачи: повышение эластичности мышц; улучшение координации движений.

| | |
|--|--|
| | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночника во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.п.) на |
|--|--|

| | |
|--|--|
| | снарядах, с предметами и без них. Каждое упражнение выполняется в виде серии из 4-6 повторений с увеличивающейся амплитудой. 2-3 серии с интервалом отдыха 10-20 сек. На все упражнения отводится 8-10 мин. Выполняются 3-5 раз в неделю в основном занятии после разминки. |
| | При плохой гибкости выполняются ежедневно в утренней зарядке и вечером: - шпагат (продольный, поперечный); - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных положений; - наклоны в барьерном седе; - упражнение «лягушка», «мост»; - растяжка мышц с опорой на барьер |

Координация Главная задача на всех этапах подготовки – улучшение координации движений и развитие ловкости. Сопутствующие задачи: развитие способности к проявлению «взрывной» силы; воспитание смелости и решительности; развитие гибкости; повышение эластичности мышц; укрепление мускулатуры.

| | |
|---|--|
| 1 | Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 (далее 3-5) препятствий, по разметкам; |
| 2 | Бег с преодолением препятствий (мячей, палок и т.п.), по размеченным участкам дорожкам, челночный бег 3х5м, 3х10м.; с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами правым (левым) боком, с захлестыванием голени назад |
| 3 | Гимнастические и акробатические упражнения (кувырки, повороты, стойки, сальто, «мост», «ласточка» и др.) |
| 4 | Строевые упражнения |
| 5 | Упражнения на подкидной доске и батуте; |
| 6 | Подвижные игры и элементы игр с использованием предметов (мячей, палочек); |
| 7 | Различные эстафеты с предметами; |
| 8 | Метания в цель с расстояния 4-6 м.; |
| 9 | Общеразвивающие упражнения с мячами, набивным мячом (1кг), скакалкой и др. предметами. |

Выполнять повторно, но затрачивая 15-25 минут на все упражнения, включая интервалы отдыха. Комплекс акробатических упражнений включать в основные занятия раз в неделю.

Сила Главная задача на всех этапах подготовки – укрепление связочно-мышечного аппарата, начиная с тренировочного этапа – увеличение мышечной массы. Сопутствующие задачи: повышение способности проявлять силу; повышение силовой выносливости; улучшение эластичности мышц и подвижности в суставах; исправления дефектов телосложения и осанки.

II. Главная задача на всех этапах подготовки – развитие способности проявлять силу в различных движениях. Сопутствующие задачи: воспитание воли к проявлению максимальных усилий; повышение способности концентрировать внимание и усилия; повышение быстроты движений.

| | |
|--|--|
| | На первых занятиях, когда силы у спортсмена еще недостаточно, упражнения с б1 отягощением выполняются медленно с собственным или с малым весом (набивными мячами, мешками с песком и др.). Приседания, наклоны, повороты и т.п. выполняют до значительного мышечного утомления (до тех пор, пока не нарушится правильность движений) в 1-3 |
|--|--|

| | |
|--|--|
| | подходах с интервалом отдыха 2-5 мин. Интенсивность упражнения 50-70% от максимальной для данного ученика. Эти упражнения включаются в основные занятия 3 раза в неделю. |
| | Для развития силы применяются упражнения на преодоление собственного веса тела, то же на гимнастических снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине), ветви дерева: - отжимания в упоре лежа; - подтягивания (прямым, обратным хватом); - ходьба выпадами с собственным весом (до 20-30 м); - приседания с собственным весом (на двух ногах, «пистолетом»). Упражнения выполняются до значительного мышечного утомления. Возможно выполнение упражнения «до отказа» в 1-3 подхода с интервалом отдыха 1-3 мин. Применяются в основном тренировочном занятии, в утренней тренировочной зарядке 3-4 раза в неделю |
| | Прыжковые упражнения с продвижением: - прыжки с ноги на ногу; - прыжки на одной ноге (из полуприседа); - прыжки на двух ногах одновременно (из полу приседа, приседа); - прыжковые упражнения по прямой и в гору. В одном занятии эти упражнения можно выполнять до возможного числа повторений, сериями (3-5), с 3-5-минутным отдыхом между ними. Прыжковые упражнения включаются в основные занятия 2-3 раза в неделю. |
| | Комплексы общеразвивающих упражнения без предметов и с гантелями, эспандером |
| | Изометрические (статические) упражнения (направленность на выжимание, подтягивание, скручивание и т.п.). Выполняются однократно с максимальным напряжением в течение от 6 до 30 сек., в 2-4 подхода с интервалом 1-2 мин. Включаются в основные занятия 2 раза в неделю. Упражнения в статике: - «Стульчик»; - «Планка»; - полулежа, удержание ног над полом; - сведение ног в различных положениях, тяги бедром и др |
| | Упражнения в динамике: - различные отталкивания с грузом; - упражнения с набивным мячом: броски набивного мяча ногами вперед, толкание набивного мяча двумя руками и одной из различных исходных положений, общеразвивающие и подготовительные упражнения (повороты с набивным мячом (стоя, полулежа), приседания с поднятым над головой набивным мячом и др.) - метание снарядов весом 1-2 кг (набивной мяч, граната, ядро, камень и т.п.) в цель. Расстояние до нее постепенно увеличивается. Интенсивность максимальная. В сумме 10-20 бросков 2 раза в неделю. |
| | Упражнения в различных видах сопротивлений (с партнером) также выполняются до ощутимой усталости. (Лежа на животе, поднимание ног с сопротивлением (с помощью партнера). |
| | Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью (дотянуться до подвешенного предмета, прыгнуть с места на заданную высоту, перепрыгнуть через препятствие, преодолеть прыжками 10-30 метров в кратчайшее время или наименьшим количеством прыжков и т.д.) Интенсивность максимальная. Сделать в 62 сумме 20-40 отталкиваний. Включается в основные занятия 2 раза в неделю. |

Выносливость Главная задача на всех этапах подготовки – развитие общей выносливости. Сопутствующие задачи: воспитание воли к перенесению утомления; укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата; выработка умения расслабляться.

1. Общая выносливость приобретается посредством длительной тренировочной работы, выполняемой с относительно невысокой скоростью (интенсивностью). Вначале рекомендуется давать упражнения в равномерном темпе. Упражнения, выполняемые с интенсивностью выше средней, не должны быть продолжительными. Начинаящим легкоатлетам развивать общую выносливость лучше посредством смешанных передвижений (очень медленно + умеренно + медленно и т. д.):

- бег в чередовании с ходьбой до 200 м.; - повторный бег на отрезках 100-600 м. пробегая 2-4 раза с интервалом отдыха 3-5 мин.;

- переменный бег на отрезках 50-300 м. в различных вариациях.

Позднее необходимо переходить на равномерный темп, постепенно увеличивая продолжительность тренировочной работы. На первых занятиях она невелика: для начинающих легкоатлетов до 5-8 мин.

Бег в равномерном темпе (кроссовый бег) при ЧСС 130-140 уд/мин. Проводится в основном занятие 1-2 раза в неделю с постепенным увеличением времени бега от 5-8 мин. в первом занятии до 30 мин. в конце двух месяцев тренировки.

Бег можно заменять ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, бегом на коньках.

Общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка, эспандер и др.) Непрерывное выполнение комплекса упражнений (поточным и круговым методом) со средней интенсивностью в течение 5-15 минут 3-5 раз в неделю в основном занятии после разминки.

Тренировочный этап

Быстрота

| | |
|---|--|
| 1 | Использовать средства, применяемые на этапе начальной подготовки с большим количеством повторений, применением отягощений и большей интенсивностью. - ускорения с высокого и низкого стартов на отрезках от 20 до 90 м; - бег на 20-30 м с ходу, выполняется повторно с интервалом 2-3 мин. В сумме пробегать 80-100 метров в каждом из 3 основных занятий в неделю; - эстафеты, старты из различных исходных положений; - различные прыжки с обязательным условием достать рукой, головой, маховой ногой высоко подвешенный предмет; - броски снаряда за определенную границу; - метание снарядов облегченного веса (наряду с нормальными и утяжеленными до 500 грамм). |
| 2 | Упражнения с быстротой, превышающей предельную в облегченных условиях (бег на месте, бег с максимальной скоростью в упоре, бег под уклон 2-3°, бег по ветру и т. п.) |
| 3 | Челночный бег 3x10м |
| 4 | Эстафетный бег с этапами до 40 м |
| 5 | Подвижные игры: «Встречная эстафета с бегом», «Челнок», «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафета с бегом», «Охотники и утки», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Вызывай смену», «С кочки на кочку» и другие. Проводятся как специальное занятие, а также как часть основного занятия вместо разминки или в конце тренировки |
| 6 | По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из различных исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами |
| 7 | Стартовые рывки в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером |
| 8 | В беге на скорость, где требуется частая смена движений, очень важно уметь быстро расслаблять мышцы после произведенной ими активной работы. Следовательно, упражнения в расслаблении (семенящий бег и т.д.), выполняемые в быстром темпе, тоже будут способствовать развитию быстроты |

| | |
|----|--|
| 9 | Быстроте движений способствуют предварительно растянутые эластичные мышцы, которые сокращаются с большей силой и быстротой. Следовательно, всевозможные упражнения за растяжку |
| 10 | Часто и многократно повторяемые ускорения на различных отрезках (от 20-100 м) |
| 11 | Упражнения с быстротой, превышающей предельную в облегченных условиях (бег на месте, бег с максимальной скоростью в упоре наклонившись, бег под уклон 2-3°, бег по ветру и т. п.) |
| 12 | Повторный бег по 60, 100, 150, 200 м. |
| 13 | Бег до 100 м с низкого старта |
| 14 | Эстафетный бег с этапами до 100 м |
| 15 | По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 40 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами |
| 16 | Работа с упряжкой (с отягощением) |
| 17 | Работа с резиной (сопротивление) |
| 18 | Быстроте движений способствуют предварительно растянутые эластичные мышцы, которые сокращаются с большей силой и быстротой. Следовательно, всевозможные упражнения за растяжку |
| 19 | Стартовые рывки с набивным мячом |
| 20 | Стартовые рывки в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом |
| 21 | Быстрота движений зависит от развития силы. Так, например, движение рукой можно выполнить очень быстро, но то же движение с диском в руке, с копьем или же с более тяжелым снарядом сделать быстро гораздо труднее. Чем больше вес предмета, тем медленнее будет данное движение. То же относится к прыгунам в высоту, в длину, так как им при отталкивании приходится преодолевать вес собственного тела. Но уменьшать вес снаряда, установленный правилами соревнований, нельзя, невозможно значительно уменьшать вес тела прыгунам, поэтому остается одно - увеличить силу спортсмена, чтобы облегчить преодоление внешнего сопротивления (ядро, диск, лес собственного тела в прыжках и т. п.) |
| 22 | Бег на месте в упоре, с резиной и т.д. |
| 23 | Максимальная работа рук |

Гибкость

Те же средства, что и для начальной группы.

Координация

| | |
|---|---|
| 1 | Приседания на одной ноге, на двух ногах |
| 2 | Приседания на одной ноге с весом |
| 3 | Различные виды прыжков: а) Прыжок в длину с места, с разбега. б) Тройной (десятерной) прыжок с места, с разбега. |
| 4 | Кроссы низкой интенсивности при ЧСС 120-130 уд./мин., проводимые на местности с естественными препятствиями (канавами, пнями, кустами, поваленными деревьями и т. п.) |
| 5 | Выпады с весом (штанга, гантели) |

Сила

| | |
|----|--|
| 1 | Для развития силы применяются упражнения в преодолении собственного веса (прыжки вверх из приседа на двух и на одной ноге, подтягивания, отжимания и др.), выполняемые в медленном и быстром темпе |
| 2 | Упражнения в различных видах сопротивлений (с партнером) также выполняются до ощутимой усталости: а) Сведение ног в различных положениях б) Лежа на животе, поднимание ног с сопротивлением (с помощью партнера) 3 Прыжковые упражнения по дорожке и в гору |
| 3 | Прыжковые упражнения по дорожке и в гору |
| 4 | Выпады с весом, равным 60-70% от собственного веса (до 30 м) |
| 5 | Приседания с весом, равным 50-60% от максимального веса – 3х8 раз |
| 6 | Выпрыгивания из полуприседа с малым, средним весом |
| 7 | Толчки от груди с малым весом |
| 8 | Рывки (начиная с УТ-3) с малым, средним весом |
| 9 | Толкание ядра |
| 10 | Отжимания с собственным весом |
| 11 | Подтягивания с собственным весом (прямым хватом, обратным хватом) |
| 12 | Упражнения в статике в собственным весом, с небольшим отягощением: а) «Стульчик» - 3х60 с. б) «Планка» - 3х30 с. в) Полулежа, удержание ног над полом – 3х30 с. |
| 13 | Работа с набивным мячом (вес мяча больше, чем для группы начальной подготовки): а) Броски набивного мяча ногами вперед. б) Толкание набивного мяча двумя руками и одной из различных исходных положений. в) Повороты с набивным мячом (стоя, полулежа). г) Приседания с поднятым над головой набивным мячом. |
| 14 | Упражнения с гантелями (вес больше, чем для начальной группы) |

Выносливость

| | |
|---|---|
| 1 | Кроссы в среднем (выше среднего) темпе |
| 2 | Переменный бег (5х150 м, 4х200 м, 4х600 м и т.д.) |
| 3 | Силовая выносливость – работа с тележкой (упряжка) |
| 4 | Фартлек-тренировка. Во время длительного бега: а) Переменные короткие ускорения (до 60 м). б) Различные упражнения, выполняющиеся попеременно (до 60 м) через заранее определенное расстояние или промежуток времени. |

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка – это процесс развития физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных

способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта). СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в конкретной дисциплине легкой атлетики. Выбирая специальные упражнения, необходимо сравнивать его по кинематическим и динамическим характеристикам с избранным видом. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.
- Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.
- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.
- Специальные упражнения на тренажёрах (скалодроме) (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости, координации).
- Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков.
- Специальные упражнения в парах (с партнёром)

Примерный план по специальной физической подготовке для скоростно-силовых видов (бег на короткие дистанции)

Таблица № 12

| Направленность | Этапы подготовки | | | |
|--|----------------------|--------------|----------------------|-------------|
| | Начальной подготовки | | Учебно-тренировочный | |
| | до 1 года | свыше 1 года | до 3 лет | свыше 3 лет |
| Упражнение на развитие скоростно-силовых способностей | 10 | 17 | 100 | 120 |
| Упражнения на развитие специальной сила | 14 | 18 | 50 | 50 |
| Упражнения на развитие специальной выносливости (скоростной, силовой, статической) | 6 | 10 | 72 | 86 |
| Упражнения на развитие координационных способностей | 3 | 3 | 10 | 10 |
| ВСЕГО: | 27 | 45 | 169 | 169 |

Техническая подготовка (для всех этапов подготовки)

Ознакомление и начальное разучивание техники.

Задачи. Общей задачей обучения на этом этапе является овладение основной техникой двигательного действия и обеспечение возможности выполнять изучаемое действие на уровне умения.

В качестве частных педагогических задач могут решаться следующие:

- обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия;
- сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии;
- научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия;
- сформировать общий ритм двигательного действия.

Особенности методики. Отличительной особенностью методики обучения на этом этапе является ее направленность на овладение занимающимися основной техникой действия.

Непосредственное овладение двигательным действием начинается с формирования установки на овладение действием и приобретения знаний о сущности двигательной задачи и путях ее решения. Тренер должен обратить внимание обучаемого именно на те элементы изучаемого действия, от которых зависит успешность его выполнения. Это не только особенности двигательного действия, но и условия решения двигательной задачи: особенности покрытия, особенности погодных условий и т.п. Объекты, требующие концентрации внимания при исполнении действия, называют «основными опорными точками», а их совокупность, составляющая программу действия, получила название «ориентировочная основа действия».

Создание ориентировочной основы действия является ответственным моментом в обучении. Здесь исключительно важен подбор эффективных методов словесного и наглядного воздействия для обеспечения необходимых знаний и ощущений. В стихийном самостоятельном обучении по так называемому способу «проб и ошибок» обучаемый самостоятельно и в значительной мере случайно выделяет основные опорные точки и формирует ориентировочную основу действия. При этом он может включать в формируемую ориентировочную основу действия как истинные, так и ложные основные опорные точки.

Поэтому неорганизованный процесс обучения может затянуться на долгое время, иногда на годы. Если же тренер управляет формированием ориентировочной основы действия, то сроки обучения сокращаются в десятки раз.

Основой для успешного построения движения является правильная постановка смысловой задачи. Первоначальное представление о двигательном действии достигается посредством рассказа, демонстрации, объяснения, а также

пробными попытками исполнения действия или его частей. Сначала целесообразно продемонстрировать действие по возможности в совершенном исполнении. После первой демонстрации, создающей у обучаемого общее представление, следует выделить основные элементы техники движения и условия правильного выполнения.

Для того чтобы обучающиеся смогли хорошо рассмотреть основные особенности техники, следует наряду с натуральным показом использовать и так называемый адаптивный показ, при котором движения демонстрируются замедленно и, по возможности, выразительно.

Если спортсмен имеет достаточный двигательный опыт и отчётливо представляет необходимые действия по каждой из основных опорных точек, то двигательное действие может быть выполнено сразу же после постановки двигательной задачи. Если же действия, которые должны быть выполнены, не знакомы обучаемому, т.е. не имеют аналогов в его прошлом опыте, то решение двигательной задачи невозможно до тех пор, пока не сформированы представления о действиях, необходимых в каждой фазе движения. Выделение, осознание, запоминание нужных ощущений в каждой из основных опорных точек - необходимое условие формирования полноценной ориентировочной основы действия.

Чтобы помочь обучаемому сконцентрировать внимание на нужном двигательном действии и осознать ощущения, возникающие при его выполнении, применяют подводящие упражнения, позволяющие выполнять двигательное действие только единственно правильным способом. Многократно выполняя упражнения, обучаемый фиксирует внимание на основных опорных точках и осознает ощущения, формирует необходимые двигательные представления. Приступая к непосредственному разучиванию техники действия, тренер в первую очередь намечает ведущий метод обучения - по частям (аналитический) или в целом (целостный). Если действие сравнительно несложное по технике, его лучше осваивать сразу в целостном исполнении. При изучении двигательного действия, техника которого достаточно сложна и в ней можно выделить несколько фаз, используется метод разучивания по частям с последующим объединением частей в целое. В большинстве случаев обучение по этому методу начинается с овладения определяющим звеном техники. Начинать обучение с подготовительной фазы целесообразно в тех случаях, когда ведущая часть техники существенно от них зависит. Иногда возникает необходимость начинать разучивание с завершающей части двигательного действия. Это особенно важно в тех случаях, когда неумело выполняемое завершение двигательного действия может привести к травме. Например, обучение начинающих легкоатлетов технике прыжка в длину надо начинать с обучения их приземлению. Целостное двигательное действие осмыслено и целенаправленно. Смысл действия сохраняется в операциях, составляющих действие, но может утрачиваться при расчленении операции на более мелкие элементы. Последние в этом случае приобретают свои, особенные цели, не связанные смыслом с основным

действием, из которого они вычленены. Утрата смысла целостного действия в его элементах происходит в тех случаях, когда действие делится на блоки, но при этом разбивается операция.

При освоении новых двигательных действий происходит быстрое утомление нервной системы, поэтому на этапе начального разучивания нельзя слишком длительно работать над формированием нового двигательного действия, нежелательно давать много заданий и требовать большого количества повторений. В то же время занятия по обучению новому действию должны быть по возможности систематическими. Длительные перерывы будут вызывать угасание ещё не стойких двигательных рефлексов. Начальное разучивание должно осуществляться в благоприятных для занятий условиях. Двигательные действия необходимо выполнять с такими усилиями и скоростями, которые позволяют обучающимся контролировать свои движения в пространстве.

Устранение ошибок. Первые попытки выполнить двигательное действие часто сопровождается различного рода ошибками: движения искажаются по амплитуде и направлению; появляются лишние, ненужные движения; нарушается ритм двигательного действия; движения закрепощены. Некоторые из этих ошибок обусловлены закономерностями формирования двигательного действия. Например, избыточная закрепощенность двигательного аппарата связана с естественным стремлением блокировать лишние степени свободы или необходимостью удержания позы.

На этом этапе подобные отклонения целесообразны и не рассматриваются как серьёзные ошибки, требующие немедленного устранения. В первую очередь необходимо исправить те ошибки, которые могут привести к травмам. К исправлению допущенных ошибок нужно приступать сразу, как только они обнаружены и не закрепились при многократном повторении. Типичной для начинающих является поспешность в выполнении главных усилий в двигательном действии. В этом случае хорошо помогают звуковые сигналы в момент осуществления усилия. Причиной ошибок может быть недостаточный уровень развития физических качеств. Ошибка в одной фазе двигательного действия может быть обусловлена ошибкой в предшествующей фазе движения. Причинами ошибок могут быть факторы психолого-педагогического характера: обучающийся не понял смысла задания, неблагоприятное состояние (болезненное или угнетённое состояние, перевозбуждение, чувство страха и т.п.). Опытный тренер заранее предвидит возможные типичные ошибки и применяет меры к их предупреждению. Отмечая допущенные ошибки, не следует фиксировать внимание спортсмена более чем на одной - двух допускаемых им ошибках. Желательно избегать замечаний, которые подчёркивают только недостатки, нужно отметить и положительные стороны, внушить обучаемому уверенность в своих силах и успехе обучения.

Детализированное (углублённое) разучивания техники.

Задачей на этом этапе обучения, является освоение спортсменом техники двигательного действия на уровне навыка. В зависимости от особенностей техники двигательного действия частными задачами могут быть:

- детальное уточнение всех движений в пространстве, во времени и по усилиям;
- достижение слитности фаз и частей техники;
- обучение основным вариантам техники;
- выявление индивидуальных особенностей владения техникой;
- достижение автоматизма действий. Особенностью методики формирования двигательного навыка – стандартное многократное повторение упражнения.

Действия, результат которых главным образом зависит от величины физических усилий, необходимо выполнять с усилиями, близкими к соревновательным, но такими, которые не вызывали бы искажений техники. В отличие от предыдущего этапа, здесь допустимо увеличение объёма работы над техникой действия в каждом занятии. Можно увеличивать как количество учебных занятий технической направленности, так и количество повторений в занятии.

По мере автоматизации движений возрастает возможность увеличения числа повтора движений, но в любом случае необходимо строго контролировать технику движений. При первых признаках нарушения структуры движений упражнение надо прекратить. Упражнение целесообразно выполнять в целостном виде с уточнением деталей техники. Вначале уточнение происходит при многократном повторении основного варианта техники движений с сохранением постоянных условий выполнения. Затем вводятся варианты техники действий, но в такой мере, чтобы это не влекло существенных искажений в структуре движения. В некоторых случаях бывает методически эффективно выполнение вариативных заданий, что способствует уточнению мышечных дифференцировок движения. Так, при отработке техники старта с места можно рекомендовать выполнить задания на горизонтальной поверхности, на наклонной - вверх и вниз, на различных передаточных соотношениях и т.п.

Качество исполнения действия, выполняемого в одну из сторон, может улучшаться после того, как занимающиеся попробуют несколько раз выполнять его в другую сторону - латеральный контраст.

Углублённое разучивание техники двигательного действия должно приобретать на этом этапе все более индивидуализированный характер. Это требует внимательного учёта особенностей спортсмена. На основе этих данных должна уточняться индивидуальная модель техники.

В процессе формирования навыка очень важно обратить внимание на координацию дыхания и движения. В зависимости от структурных особенностей техники, условий выполнения действия изменяется способ дыхания и его характер. В ходе работы дистанционного характера дыхание производится ритмично, в органическом сочетании с выполняемыми движениями. На данном этапе обучающиеся должны получить более точные и полные сведения об особенностях техники двигательного действия, а также

детальную информацию о том, как ими выполняются учебные задания. На этом этапе изменяется характер словесных воздействий. Они направлены на углублённое познание особенностей техники действия, а также осознание занимающимися результатов своей деятельности по овладению техникой (словесный разбор и анализ выполнения учебных заданий, отчёты и самоотчёты занимающихся, мысленное «самопроговаривание» ими своих действий перед выполнением заданий).

Характер воздействий зависит также от наглядности, используемой на этапе начального разучивания техники. Средства наглядного воздействия (схемы, кинограммы, видеозапись) применяются с целью самоанализа, объяснения ошибок, деталей техники, т.е. с целью коррекции техники. Желательно, особенно к концу этапа, применять соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение базовых элементов техники, а не на его максимальный результат.

Совершенствование техники.

Общей задачей этапа является достижение надёжного выполнения действия в различных условиях соревновательной деятельности. Частными задачами могут быть:

- закрепление сформированного навыка;
- обучение различным вариантам техники действия;
- формирование способности применять изученное действие в различных условиях и ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности;
- обеспечение при необходимости частичной перестройки техники двигательного действия;
- повышение экономичности техники и т.д.

Особенности методики. Методика закрепления навыка характеризуется систематическим многократным целостным воспроизведением двигательного действия.

В качестве ведущего метода используется повторное упражнение, выполняемое в следующих формах:

Многократное повторение действия с полными или сокращёнными интервалами отдыха между повторениями (подходами).

Серийно-повторное упражнение. Действие повторяется несколько раз подряд непрерывно, что и составляет серию. Количество серий и интервалы отдыха между ними могут быть различными. Этот метод по сравнению с предыдущим в большей мере способствует достижению устойчивости техники действия к утомлению.

Повторное выполнение при различном состоянии организма и психики занимающихся. Здесь можно предлагать выполнять двигательное действие в состоянии утомления (например, в конце тренировочного занятия, в состоянии эмоционального возбуждения, волнения, при исключении или затруднении зрительного контроля и т.д.).

Повторное, непрерывное выполнение действия с максимальным количеством повторений («до отказа»). Действие выполняется подряд, до тех пор, пока сохраняется правильная его техника.

Решающее значение в процессе совершенствования техники двигательного действия приобретает соревновательный метод. Участие в соревнованиях различного уровня позволяет спортсмену обеспечить более надёжное, чем в тренировке, закрепление двигательного навыка и придаёт психологическую устойчивость легкоатлету при выполнении освоенных движений. В процессе совершенствования необходимо предусматривать постепенное повышение напряжённости соревнований (степени их ответственности, уровня подготовленности соперников и т.п.).

Важным условием закрепления сформированного навыка и дальнейшего его совершенствования является варьирование усилий и регулирование условий выполнения движений.

На начальном этапе обучения, чтобы правильно выполнить осваиваемое движение, следует значительно ограничивать скорость и величину прилагаемых усилий. Внутреннее противоречие в овладении техникой состоит в том, что при медленном выполнении упражнений техника, а, следовательно, и двигательные ощущения, возникающие и закрепляющиеся при этом, не соответствуют тем параметрам техники и тем ощущениям, которые типичны при быстром выполнении. Поэтому, как только спортсмен пытается выполнить движение на максимальной скорости, нарушается техника. Если в технической подготовке стоит задача довести владение данным двигательным действием до уровня совершенства, то простое многократное повторение упражнения в стандартных условиях часто оказывается неэффективным. Необходим другой методический подход, который заключается в следующем: как только техника изучаемых движений начинает приобретать стабильность параметров, следует варьировать применяемые усилия, повышать их контрастность, допустимо некоторое изменение условий двигательной задачи. Критерием допустимой степени варьирования является способность сохранять заданную структуру двигательного действия. Наряду с варьированием усилий необходимо регулировать условия, сопутствующие выполнению движений.

Методика формирования способности эффективно выполнять элементы техники в различных условиях и ситуациях предполагает следующие формы: - выполнение действия при изменяющихся условиях внешней обстановки (при различных метеорологических условиях, при различных внешних помехах, в условиях подвижной игры и т.д.);

- различные сочетания с другими технико-тактическими действиями;

- выполнение двигательных действий с предельными физическими усилиями на фоне утомления, в том числе в условиях прикидок и соревнований.

В зависимости от назначения двигательного действия, в одних случаях следует специально уделять внимание закреплению навыка и доведению его до высокой степени устойчивости, в других случаях этого делать не следует.

Закрепление навыка бывает необходимо в тех случаях, когда технику действия не предполагается в дальнейшем изменять.

Когда двигательное действие и условия его выполнения относительно стандартны, совершенствование техники будет заключаться главным образом в частичном изменении деталей техники и в овладении её вариантами, позволяющими приспособлять двигательное действие к различным условиям решения двигательной задачи.

Этап совершенствования техники двигательного действия практически продолжается на протяжении всего времени занятий легкой атлетикой. На рассматриваемом этапе совершенствование техники сливается в единый процесс с воспитанием специализированных физических качеств спортсмена.

Тактическая подготовка

Тактика - это умение спортсмена использовать все сильные стороны своей подготовки. В тактической игре, кроме использования своих лучших качеств, важно не дать соперникам использовать их сильные стороны. Действовать тактически правильно - это значит действовать обдуманно, планомерно и уверенно.

Тактическая подготовка должна строиться на основе современной информационной базы данных. Формирование такой базы данных предполагает процесс накопления и анализа знаний, методик освоения практических умений и навыков в данном виде спорта. Накопление информации по тактике происходит с помощью широкого круга методов. Самые распространённые и доступные методы - наблюдение и анализ соревновательной практики, беседы с тренерами, спортсменами, специалистами.

Тактическая подготовка легкоатлета строится на основе многолетнего плана. Процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями, навыками должен быть строго дифференцирован с учётом особенностей каждого этапа многолетней подготовки, квалификации и возраста спортсмена. На начальных этапах закладываются наиболее общие знания об основах спортивной тактики, изучаются правила соревнований в различных видах легкой атлетики и их влияние на формирование спортивной тактики. Разработка плана тактической подготовки предполагает определение объёма тактических действий, которыми необходимо овладеть спортсмену на каждом этапе многолетней подготовки. План тактической подготовки должен согласовываться с планом по другим разделам подготовки спортсмена (физической, технической, психической).

Важным разделом тактической подготовки является овладение практическими элементами спортивной тактики, которые могут включать не только двигательные действия, но и приёмы психологического воздействия на соперников. Эффективность овладения практическими элементами спортивной тактики определяется уровнем других компонентов подготовленности спортсмена. Чем выше уровень физической, технической, психологической

подготовленности, тем больше возможности легкоатлета в освоении разнообразных вариантов спортивной тактики.

При построении процесса тактической подготовки следует учитывать определённую последовательность в применении методов овладения элементами тактики.

На начальном этапе обучения основам технико-тактических действий применяется метод тренировки без соперника или с условным соперником. Этот метод способствует активному и сознательному анализу осваиваемых действий. Специфическими средствами в этом случае являются упражнения, имитирующие траекторию движений, характер распределения усилий на дистанции, перемещения в ходе ведения позиционной борьбы и т.п. По мере освоения простейших тактических приёмов тренировочные задания усложняются. Первоначально осваиваются взаимодействия без соперника, затем - с условным соперником. Основные средства при использовании этого метода - парные и групповые упражнения, которые определяются характером предстоящей соревновательной деятельности.

На завершающем этапе подготовки к главным соревнованиям с целью закрепления навыков применяется соревновательный метод. Этот метод позволяет решать целостные тактические задачи, воспитывать умение оперативно корректировать действия в различных тактических ситуациях, а также создаёт необходимый эмоциональный фон. Для закрепления навыков спортсмен должен отработать отдельные элементы, а также всю схему тактической борьбы в подготовительных, контрольных и подводящих соревнованиях. При этом необходимо стараться создать в этих соревнованиях условия, максимально близкие к тем, которые будут в главных соревнованиях (состав участников, характер их технико-тактических действий, условия соревнований).

Опираясь на систематический сбор информации, разрабатывается тактический план на конкретные соревнования. При разработке этого плана необходимо учитывать ряд факторов:

- стратегический план выступления в конкретных соревнованиях;
- уровень подготовленности легкоатлета (с учётом отдельных компонентов: физической, технической, тактической, психической);
- подготовленность соперника;
- соревновательные условия (покрытие, климатические и погодные условия).

Особое внимание в процессе подготовки к ответственным соревнованиям обращается на изучение тех качеств, приёмов, которые могут оказать решающее влияние на ход спортивной борьбы и позволяют прогнозировать тактические действия соперников. И хотя такой анализ не гарантирует защиты от неожиданных действий соперника, предварительная разработка тактического плана на конкретное соревнование и специальная подготовка к этому соревнованию, с учётом всесторонней информации о сопернике, в значительной мере определяют результативность соревновательной деятельности легкоатлета. Детально разработанные модели оказываются

наиболее эффективными в соревнованиях с хорошо знакомыми соперниками, а также в дисциплинах где соревновательные действия соперников строго детерминированы.

Тактическая борьба позволяет проявить творческие возможности спортсмена, его интеллектуальный потенциал. Эти возможности, хотя и являются проявлением своеобразного таланта, в значительной степени совершенствуются в процессе участия в многочисленных стартах с различными по манере ведения соревновательной борьбы соперниками, разнообразной, проникнутой творческой атмосферой тренировочной деятельности.

На основе конкретной информации обо всем комплексе факторов могут вноситься коррективы в отработанный модельный вариант тактики, включающие конкретные тактические элементы, позволяющие добиться цели в данных соревнованиях.

15. Учебно-тематический план (Приложение № 3)

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащим в своем наименовании: слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее – бег на короткие дистанции).

Спринт – это бег или гонка на коротких дистанциях на предельных скоростях. Такой бег называется спринтерским

Особенности спринтерского бега

Спринтерский бег требует идеальной подготовки во всём – в технике, в силе, в выносливости – строгой координации движения, виртуозного владения своим телом и быстрой ориентации в пространстве. Поэтому спринтерский бег – это разносторонняя и долгая подготовка ради нескольких мгновений на гонке.

Спринтерский бег во время соревнований, в отличие от стайерского, начинается с низкого старта. Это особая техническая тонкость, которую на тренировках отрабатывают отдельно.

То же с финишем – тот самый «бросок» грудью или плечом на финишную прямую, который помогает выиграть доли секунды, также тренируется отдельно. Вообще спринтерский бег довольно существенно отличается технически от стайерского – другая интенсивность работы руками, другая ширина шага и амплитуда ноги по «беговому колесу».

Спринтерский бег, в отличие от стайерского, активизирует анаэробные процессы в организме. Это требует большого акцента на силовую работу во время тренировки и большой доли специальных и имитирующих тренировок. Обычным бегом в равномерном темпе спринтеры также занимаются, но объёмы, по сравнению с марафонцами, у них ниже.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "легкая атлетика" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "легкая атлетика" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Организация и осуществление образовательной деятельности по программе проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебнотренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебнотренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);
- формирует количественный состав обучающихся для участия в учебнотренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5- кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более).

Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебнотренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-

тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

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

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение:

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

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 безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий и соревнований по легкой атлетике.

При проведении занятий легкой атлетики необходимо соблюдать следующие правила:

- перед занятиями бегом осмотреть предстоящую трассу, убрать все лишние предметы с беговой дорожки;
- проводить бег только в одном направлении, а барьеры расставлять только по ходу бега; - при беге на короткие дистанции ставить каждого участника на отдельную дорожку, не привязывать финишную ленту к стойкам;
- предупредить спортсменов, чтобы они не останавливались резко после бега.

При подготовке оборудования к соревнованиям, в дополнение к уже сказанному, необходимо помнить, что перед каждым соревнованием надо обязательно проверять сетки ограждений, правильное их крепление к стойкам, прочность самих стоек. Ограждение должно быть таким, чтобы не возникла опасность отскока или рикошета снаряда в сторону спортсмена или вылета над верхом ограждения. Очень важно также делать тщательный осмотр стоек для прыжков с шестом и в высоту, надежность укладки мест приземления, наличие дополнительных матов. Жесткие элементы конструкции основания должны быть прикрыты поролоновыми матами.

Когда проводятся соревнования по кроссу, очень важно обратить внимание на организацию и порядок подготовки участников, их проход к месту регистрации и старта, организованное начало забега, эвакуации участников на финише. Место выхода участников на трассу кросса после старта должно быть достаточно широким, чтобы исключить образование «пробок» и опасных для бегунов столкновений.

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе к материально-технической базе, кадрам, инфраструктуре и иным условиям, установленными ФССП.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право использования соответствующей материально-технической базой или объектом инфраструктуры:

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

- обеспечение спортивным инвентарем, используемым для реализации Программы для спортивной дисциплины.
- обеспечение спортивной экипировкой, используемой для реализации Программы.

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

Таблица № 13

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Барьер легкоатлетический универсальный | штук | 40 |
| 2. | Брус для отталкивания | штук | 1 |
| 3. | Буфер для остановки ядра | штук | 1 |
| 4. | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 10 |
| 5. | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг) | комплект | 10 |
| 6. | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | комплект | 3 |
| 7. | Грабли | штук | 2 |
| 8. | Доска информационная | штук | 2 |
| 9. | Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту | штук | 2 |
| 10. | Колокол сигнальный | штук | 1 |
| 11. | Конус высотой 15 см | штук | 10 |
| 12. | Конус высотой 30 см | штук | 20 |
| 13. | Конь гимнастический | штук | 1 |
| 14. | Круг для места толкания ядра | штук | 1 |
| 15. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 16. | Место приземления для прыжков в высоту | штук | 1 |
| 17. | Мяч для метания (140 г) | штук | 10 |
| 18. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 8 |
| 19. | Палочка эстафетная | штук | 20 |
| 20. | Патроны для пистолета стартового | штук | 1000 |

| | | | |
|--|---|------|----|
| 21. | Пистолет стартовый | штук | 2 |
| 22. | Планка для прыжков в высоту | штук | 8 |
| 23. | Помост тяжелоатлетический (2,8 х 2,8 м) | штук | 1 |
| 24. | Рулетка (10 м) | штук | 3 |
| 25. | Рулетка (100 м) | штук | 2 |
| 26. | Рулетка (20 м) | штук | 1 |
| 27. | Рулетка (50 м) | штук | 3 |
| 28. | Секундомер | штук | 10 |
| 29. | Скамейка гимнастическая | штук | 20 |
| 30. | Скамейка для жима штанги лежа | штук | 4 |
| 31. | Стартовые колодки | пар | 10 |
| 32. | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
| 33. | Стойки для приседания со штангой | пар | 1 |
| 34. | Электромегафон | штук | 1 |
| Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье | | | |
| 35. | Препятствие для бега (3,96 м) | штук | 3 |
| 36. | Препятствие для бега (5 м) | штук | 1 |
| 37. | Препятствие для бега (3,66 м) | штук | 1 |

Таблица № 14

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | |
|---|--------------|----------------------|----------------------|---------------------------------|-----------------------------------|--|-----------------------------------|
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | | | | колич ество | срок эксплу атации (лет) | количес тво | срок эксплуат ации (лет) |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|---------------|------|----------------|---|---|---|---|
| 1. | Диск | штук | на обучающемся | - | - | 1 | 3 |
| 2. | Копье | штук | на обучающемся | - | - | 1 | 2 |
| 3. | Молот в сборе | штук | на обучающемся | - | - | 1 | 3 |
| 4. | Шест | штук | на обучающемся | - | - | 1 | 2 |
| 5. | Ядро | штук | на обучающемся | - | - | 1 | 3 |

МИНИМАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица № 15

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | |
|--|-----------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающемся | - | - | 1 | 2 |
| 2. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающемся | - | - | 1 | 2 |
| 3. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающемся | - | - | 2 | 1 |

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

18. Требования к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

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

Укомплектованность работников :

Административный отдел:

Директор;

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе;

Секретарь.

Тренерский состав:

Тренер-преподаватель;

Инструктор по спорту.

Непрерывность профессионального развития тренеров- преподавателей: Работники направляются учреждение на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя учреждения.

19. Перечень информационного обучения

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденный приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 996;
2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (приказ Минспорта России от 12.05.2014);
3. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 № 267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
5. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденная приказом Минспорта России от 22 декабря 2022 г. № 1350);
6. Абдуллин М.Г. Методика тренировки бегунов на длинные дистанции. Печать.2011;
7. Войцеховский С.М. – Физическая подготовка спортсменов высшего класса. М. Физкультура и спорт 2008;
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М. Физкультура и спорт, 2008;
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М. Физкультура и спорт 2009;
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М. Астраль 2012;
11. Попов В.Б. Юный легкоатлет. М. 2009;
12. И. Тер-Ованесян Подготовка легкоатлета. Современный взгляд. М. Терра-спорт, 2010;
13. Хоменков Л.С. Книга тренера по легкой атлетике. М. Физкультура и спорт, 2012;
14. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М. Физкультура и спорт, 2014.

Интернет-ресурсы:

- а) Официальный сайт Министерства спорта России URL <http://www.minsport.gov.ru>
- б) <http://www.consultant.ru> (Консультант).
- в) <http://www.rusada.ru> (РУСАДА).
- г) <http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «легкая атлетика»,
утвержденной приказом
МБУ ДО СШ «Авангард»
МО Тбилисский район
от 26.04. 2023г. № 65

Годовой учебно-тренировочный план

| №п/ п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | |
|----------|------------------------------------|---|-----------------------------|--|----------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | |
| | | 4,5-6 | 6-8 | 9-14 | 12-18 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | |
| | | 10-20 | | 8-16 | |
| | | 1. | Общая физическая подготовка | 234 | 30 |
| 2. | Специальная физическая | 167 | 253 | | |

| | | | | | |
|------------------------------|---|-----|-----|-----|-----|
| | подготовка | | | | |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 3 | 8 | 29 | 56 |
| 4. | Техническая подготовка | 44 | 67 | 175 | 243 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 25 | 33 | 66 | 94 |
| 6. | Инструкторская практика и судейская практика | - | - | 29 | 56 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 6 | 8 | 29 | 47 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 416 | 728 | 936 |

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «легкая атлетика»,
утвержденной приказом
МБУ ДО СШ «Авангард»
МО Тбилисский район
от 26.07 2023г. № 65

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 |
|----------------------------|---|------------------------------------|------------------|--|
| Начальной подготовки | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: фото/видео |
| | 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | |
| | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
| | 4. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА и получение сертификатов | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса |

| | | | | |
|---|---|---|----------------|--|
| | 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| | 7. Семинар для тренеров-преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА и получение сертификатов | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | 3. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на спортивных мероприятиях |
| | 4. Семинар для спортсменов и тренеров - преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| | 5. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |

Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «легкая атлетика»,
утвержденной приказом
МБУ ДО СШ «Авангард»
МО Тбилисский район
от 26.07 2023г. № 65

Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | ≈ 120/180 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 13/20 | январь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья | ≈ 13/20 | февраль | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |

| | | | | |
|--|--|---------|-----------------|---|
| | человека | | | |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20 | март | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | ≈ 13/20 | апрель | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 13/20 | май | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 13/20 | июнь | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 14/20 | июль | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 14/20 | август-сентябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 14/20 | октябрь-декабрь | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|---|---|-----------------------------|------------------|--|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на УТ этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | ≈ 600/960 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 70/107 | январь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈ 70/107 | февраль | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70/107 | март | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈ 70/107 | апрель | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 70/107 | май | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | июнь | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 60/106 | январь - ноябрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. |

| | | | | |
|--|---|----------|---------------------|---|
| | | | | Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | июль- сентябрь | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈ 60/106 | октябрь- декабрь | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |