

Смоленское областное государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Юность России»

ПРИНЯТО

на заседании тренерского совета

от «10» 03 2023 года

Протокол № 1



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор О.А.Купреев

«10» 03 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА**

Разработана на основе «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 №996.

Срок реализации Программы:

Этап начальной подготовки – 3 года (возраст 9 – 12 лет)

Этап углубленной подготовки – 5 лет (возраст 12-17 лет)

Этап совершенствования спортивной подготовки – не ограничен

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничен

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 № 996¹ (далее – ФССП).

1.2. 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.

Основу легкой атлетики составляют пять видов спорта: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности (44 разновидности, 24 для мужчин и 20 для женщин). Легкоатлетические виды по своей структуре делятся на циклические, ациклические смешанные. С точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости и специальной выносливости. Ходьба - циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин. У мужчин и 6 женщин проводятся заходы: на стадионе – 3, 5, 10 км; в манеже – 3, 5 км; на шоссе – 10, 20 км у женщин, у мужчин – 20, 35, 50 км. Классические (К) виды: у мужчин – 20 и 50 км, у женщин – 20 км. Бег: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег. Гладкий бег – циклический вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, специальной выносливости. Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 50, 60, 100 (К), 200 (К) м, одинаковые для мужчин и женщин. Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400 (К), 600 м, одинаковые для мужчин и женщин. Бег на выносливость: – средние дистанции: 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля – проводится на стадионе и в манеже, у мужчин и женщин; – длинные дистанции: 3000, 5000 (К), 10000 (К) м – проводится на стадионе (в манеже – только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин; – сверхдлинные дистанции: 15; 21,0975; 42,195 (К); 100 км – проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин; – ультрадлинные дистанции – суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль – самую длинную дистанцию непрерывного бега.

¹ Зарегистрирован Минюстом России 16.12.2022, регистрационный № 71593.

Барьерный бег – по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100 (К), 300, 400(К) м у женщин; 60,110 (К), 300, 400 (К) м у мужчин. Бег с препятствиями – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчины на стадионе и в манеже. Дистанция -2000, 3000 (К) м - 7 одинаковые у мужчин и женщин. Эстафетный бег – по структуре смешанный вид, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Эстафетный бег включает классические виды 4x100 м и 4x400 м и проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4x200 м и 4x400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов:800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты – мужчины и женщины). Большой популярностью пользуются так называемые шведские эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 м – у мужчин и 400 + 300 + 200 + 100 м – у женщин. Кроссовый бег – смешанный вид, бег по пересеченной местности, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции: 1, 2, 3, 5, 8,12 км; у женщин: 1, 2, 3, 4, 5, 6 км. Прыжки: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность. К первой группе относятся: а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега. Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега. Первая группа легкоатлетических прыжков: а) прыжок в высоту (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже; б) прыжок с шестом (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Вторая группа легкоатлетических прыжков: а) прыжки в длину (К) – смешанный по структуре вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. б) тройной прыжок (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы: 1) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега; 2) метание снарядов из круга; 3) толкание снаряда из круга.

Метание копья (К) (гранаты, мяча) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, мужчинами и

женщинами, только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими свойствами.

Метание диска (К), метание молота (К) – ациклические виды, требующие от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе. Толкание ядра (К) — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, на стадионе и в манеже.

Многоборья. Классическими видами многоборья являются: у мужчин – десятиборье, у женщин – семиборье. В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м. К неклассическим видам многоборья относятся: пятиборье для девушек (100 м с/б, ядро, высота, длина, 800 м). В спортивной классификации определены: у женщин – пятиборье, четырехборье и троеборье; у мужчин – девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Четырехборье проводится для школьников 11–13 лет. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов недопустима.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

2.2. Максимальная нагрузка по этапам подготовки и годам обучения

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	9 - 14	12 - 18	18 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	468 - 728	624 - 936	936 - 1248	1248- 1664

3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования, иные виды (формы) обучения.

Учебно-тренировочные занятия – групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

3.1. Учебно-тренировочные мероприятия

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)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям города Москвы	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и	-	14	18	18

	(или) специальной физической подготовке				
--	---	--	--	--	--

4. Объем соревновательной деятельности

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

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

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

Дополнительная образовательная программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Спортивной школе должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного

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

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

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

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

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

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

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции							
1	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	15-20	12-17	11-16
2	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28

3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
5	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6	3-6	3-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба							
1	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	40-50	30-41	10-20	8-17
2	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15	25-30	29-34
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22	13-17
5	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	3-5	3-6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	3-5	5-7
Для спортивных дисциплин прыжки, метания							
1	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	14-21	12-17	11-16
2	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
5	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-5	3-6	3-4

7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
Для спортивной дисциплины многоборье							
1	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	21-31	15-22	11-18	10-15
2	Специальная физическая подготовка (%)			19-24	20-25	21-26	21-26
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	3-6	4-7
4	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	23-28	21-26
5	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	12-16
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-6	3-6	3-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6

6. Годовой учебно-тренировочный план

Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
	Недельная нагрузка в часах					
	6	8	14	18	24	32
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции						
Общая физическая подготовка	4,5	4,5	2,5	2,5	2,5	3,5
Специальная физическая подготовка			3,5	3,5	4	6
Участие в спортивных соревнованиях	-	0,5	1	1	1	3
Техническая подготовка	1	1	3	3,5	4	6

Тактическая, подготовка	-	0,5	0,5	0,5	1	2
Теоретическая подготовка	0,25	0,5	0,5	0,5	0,5	1
Психологическая подготовка	-	0,25	0,5	0,5	1	2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,25	0,25	0,5	1	1	2
Инструкторская практика	-	-	0,5	0,5	0,5	1
Судейская практика	-	-	0,5	0,5	0,5	1
Медицинские, медико-биологические	-	0,25	0,5	1	1	2
Восстановительные мероприятия	-	0,25	0,5	1	1	2
Общее количество часов в год	312	416	624	832	936	1248
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба						
Общая физическая подготовка	4,5	4,5	4	4	4	5
Специальная физическая подготовка			1,5	2,5	3,5	6
Участие в спортивных соревнованиях	-	0,25	0,5	1	2	3
Техническая подготовка	1	1,5	2	3	3,5	6
Тактическая, подготовка	-	0,25	0,5	1	1	2
Теоретическая подготовка	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5	1
Психологическая подготовка	-	-	0,5	0,5	0,5	1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	0,25	0,5	1	1	2
Инструкторская практика	-	-	0,5	0,5	0,5	1
Судейская практика	-	-	0,5	0,5	0,5	1
Медицинские, медико-биологические	0,25	0,5	0,5	1	0,5	2
Восстановительные мероприятия	-	-	0,5	0,5	0,5	2

Для спортивных дисциплин прыжки, метания						
Общая физическая подготовка	4,5	5	2,5	2,5	3	4,5
Специальная физическая подготовка			3,5	4	4,5	6
Участие в спортивных соревнованиях	-	0,25	0,5	1	1,5	2
Техническая подготовка	1	1,5	3	3,5	4	6
Тактическая, подготовка	-	0,25	0,5	1	1	2
Теоретическая подготовка	0,25	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5
Психологическая подготовка	-	0,25	0,25	0,5	0,5	1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,25	0,25	0,5	1	1	2
Инструкторская практика	-	-	0,25	0,5	0,5	1
Судейская практика		-	0,25	0,5	0,5	1
Медицинские, медико-биологические	-	0,25	0,25	0,5	0,5	2
Восстановительные мероприятия	-	-	0,25	0,5	0,5	2
Для спортивной дисциплины многоборье						
Общая физическая подготовка	4,5	5	2,5	3	3	4,5
Специальная физическая подготовка			3	4	4,5	6
Участие в спортивных соревнованиях	-	0,25	0,5	1	1,5	3,5
Техническая подготовка	1	1,5	3	4	4,5	6
Тактическая, подготовка	-	0,25	0,5	1	1	2
Теоретическая подготовка	0,25	0,25	0,25	0,5	0,5	1

Психологическая подготовка	-	0,25-	0,25	0,5	0,5	1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5	2
Инструкторская практика	-	-	0,25	0,25	0,5	1
Судейская практика	-	-	0,25	0,25	0,5	1
Медицинские, медико-биологические	-	0,25	0,5	0,5	0,5	2
Восстановительные мероприятия	-	-	0,5	0,5	0,5	2
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
	2	2	3	3	4	4
Наполняемость групп						
	10	10	8	8	2	1

6.1. Календарный план воспитательной работы .

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	В течение года

		самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, 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;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни	В течение года

		средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая 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)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

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;	В течение года

7. В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

Не реже двух раз в год под руководством тренера или приглашенного лектора все спортсмены, начиная с тренировочного этапа подготовки, обязаны прослушать лекции о текущем состоянии дел в сфере борьбы с допингом в спорте.

Антидопинговая программа

Цели программы:

- обучение занимающихся в тренировочных группах Т4-Т5 общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение занимающихся в тренировочных группах Т4-Т5 конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

Задачи программы:

- способствовать осознанию занимающихся в тренировочных группах Т4-Т5 актуальности проблемы допинга в спорте;
- способствовать проявлениям нравственных качеств «ФэйрПлей», овладению занимающихся в тренировочных группах Т4-Т5 знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составления индивидуальной фармакологической карты спортсмена;
- обучить занимающихся в тренировочных группах Т4-Т5 основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;
- обучить занимающихся в тренировочных группах Т4-Т5 навыкам проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;
- обеспечить организацию систематического диспансерного обследования спортсменов, занимающихся в тренировочных группах Т4-Т5.

Программа включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у спортсмена. Программа реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера.

Распределение материала по годам осуществляется тренерами самостоятельно.

Наименование тем:

1.	<p>Общие основы фармакологического обеспечения в спорте:</p> <ul style="list-style-type: none"> • основы управления работоспособностью спортсмена; • характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике; • фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям.
2.	<p>Профилактика применения допинга среди спортсменов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеристика допинговых средств и методов; • международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; • международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.

3.	<p>Антидопинговая политика и ее реализация:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика; • антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля; • руководство для спортсменов.
----	--

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел I: Общие основы фармакологического обеспечения в спорте

Тема 1.1: Основы управления работоспособностью спортсмена

Зоны энергообеспечения; анаэробная и аэробная зона энергообеспечения.

Системные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) недостаточное функционирование (дисбаланс) эндокринной системы; 2) нарушение кислотно-основного состояния и ионного равновесия в организме; 3) блокирование клеточного дыхания в работающих мышцах; 4) снижение энергообеспечения в мышцах; 5) запуск свободно-радикальных процессов в результате запредельных нагрузок; 6) нарушение микроциркуляции; 7) снижение иммунологической реактивности; 8) угнетение центральной нервной системы и периферической нервной системы.

Органые факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) снижение сократительной способности миокарда; 2) ослабление функции дыхания; 3) снижение функции печени, почек и других органов в результате запредельных физических нагрузок.

Дополнительные факторы риска, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) режим и его нарушение; 2) соблюдение режима питания; 3) гиповитаминоз; 4) интоксикации различного происхождения; 5) соответствие требованиям спортивной одежды и обуви, спортивного инвентаря и оборудования; 6) факторы окружающей среды; 7) ограниченное и несистемное использование профилактических, лечебных, восстановительных средств в годичном цикле тренировки.

Проведение индивидуального анализа состояния работоспособности квалифицированного спортсмена.

Тема 1.2: Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике

Сбалансированное питание и прием не запрещенных фармакологических веществ естественного и искусственного происхождения, способствующих обеспечению высокой работоспособности спортсменов.

Витамины: водорастворимые витамины, жирорастворимые витамины, поливитаминные комплексы, коферменты (производные витаминов).

Минералы. Микроэлементы. Энзимы. Адаптогены. Антиоксиданты и свободные радикалы (оксиданты). Антигипоксанты.

Анаболизующие препараты: гормоны; антигормоны; синтетические гормонально-активные препараты; коферменты, витаминоподобные вещества; ноотропы и психоэнергизаторы; антигипоксанты; растительные препараты, обладающие анаболическим действием: кристаллические аминокислоты (Б-формы); актопротекторы.

Фосфагены. Иммуномодуляторы. Гепатопротекторы. Регуляторы нервно-психического качества. Аминокислоты.

Тема 1.3: Фармакологическое обеспечение в подготовке спортсмена к соревнованиям

Фармакологическое обеспечение этапов подготовки спортсменов: подготовительный период; базовый период; предсоревновательный период.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период соревнований: поддержание пика суперкомпенсации; поддержание работоспособности.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период восстановления: срочное восстановление — пополнение запасов энергии; ликвидация кислородной задолжности; ликвидация роста количества свободных радикалов; восстановление после соревнований — выведение продуктов метаболизма из организма; реабилитация и лечение перенапряжения различных органов и систем; лечение травм; психосоматическая реабилитация.

Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

Раздел II. Профилактика применения допинга среди спортсменов

Тема 2.1: Характеристика допинговых средств и методов

Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики-лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

Тема 2.2: Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

Тема 2.3: Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование. Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

Раздел III: Антидопинговая политика и ее реализация

Тема 3.1: Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика

Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс — универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа.

Компоненты Всемирной антидопинговой программы: уровень 1. Кодекс; уровень 2. Международные стандарты; уровень 3. Модели лучших методов организации работы. Образовательные программы и исследования.

Роль и ответственность Международного олимпийского комитета, международных спортивных федераций, национальных Олимпийских, национальных антидопинговых организаций, оргкомитетов крупных спортивных событий, ВАДА, спортсменов и их персонала. Участие правительств.

Тема 3.2: Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля

Определение допинга. Нарушения антидопинговых правил. Доказательства применения допинга. Запрещенный список. Тестирование. Анализ проб. Обработка результатов. Право на беспристрастное слушание. Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта. Последствия для команд.

Санкции к спортивным структурам. Апелляции. Конфиденциальность и разглашение. Срок давности.

Пояснения касательно ответственности сторон при проведении различных процедур допинг-контроля.

Тема 3.3: Руководство для спортсменов

Программы допинг-контроля. Внесоревновательное тестирование. Информация о нахождении спортсменов. Отбор для прохождения допинг-контроля. Уведомление. Тестирование во время соревнований. Явка на пункт прохождения допинг-контроля. Сбор проб мочи. Разделение пробы. Документация: ваши права и ваши обязанности. Взятие пробы крови. Хранение и транспортировка проб. Анализ и обработка результатов. Санкции и апелляции. Процедуры для допинг-контроля несовершеннолетних спортсменов.

Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Перечень знаний, предъявляемых к квалифицированному спортсмену:

1. Антидопинговый кодекс
2. Антидопинговые правила
3. Субстанции, запрещенные в виде спорта
4. Процедурные правила допинг-контроля

5. Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

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

Этап подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта», Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	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)
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Родительское собрание	«Роль родителей в процесса 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
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях

	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Родительское собрание	«Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом при проверке препаратов.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования	Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Поддача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение

8. Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода спортивной подготовки тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая спортсменов старших разрядов к организации занятий с младшими спортсменами.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно учебному плану в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. Примерный материал для различных групп спортсменов приводится ниже.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- обязанности и права участников соревнований.
- общие обязанности судей.
- обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей.
- оформление места соревнований.
- составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминка перед соревнованиями.
- составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и

учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Проведение занятий.

- судейство соревнований в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований района, города.
- выполнение обязанностей судьи, секретаря, хронометриста, коменданта соревнований.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- составление рабочих планов и конспектов занятий.
- составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки.
- составление документации для работы спортивной школы по спортивной акробатике.
- проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке в группах этапа совершенствования спортивного мастерства 3–5 годов спортивной подготовки.
- составление положения о соревнованиях. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в Спортивной школе, коллективах физкультуры района, города.
- организация и судейство районных и городских соревнований по спортивной акробатике.

Этап высшего спортивного мастерства:

- проведение занятий в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.
- самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки.
- помощь тренеру-преподавателю в проведении занятий и в отборе в спортивную школу.
- индивидуальная работа по технико-тактической подготовке с младшими разрядами.
- судейство соревнований спортивной школы, в роли главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря.
- судейство городских соревнований в роли судьи, заместителя главного секретаря.
- выполнение требований на присвоение звания судьи 1-ой категории.

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

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

На этапе начальной подготовки достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в организациях спортивной подготовки, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет подготовки) – основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Применение восстановительных средств

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система восстановительно-профилактических мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

К психолого-педагогическим средствам относятся: 1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; 2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления; 3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; 4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

К медико-биологическим средствам относятся: 1) специализированное питание, фармакологические средства; 2) распорядок дня; 3) спортивный массаж (ручной и вибрационный); 4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные» ванны, суховоздушная и парная баня); 5) отдельные виды бальнеопроцедур: хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны; 6) электро-свето-терапия – диадинамические токи, токи Бернера, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение; 7) баротерапия; 8) кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для юных спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-60 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион юных спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения, как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма потребления воды и поваренной соли.

Между тренировками и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, которые являются основой выработки новых качеств, как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, повышающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (оратат калия, инозин, панангин, агагат) как профилактическое средство при признаках переутомления. В работе с юными спортсменами использовать фармакологические средства надо в

исключительных случаях, только по назначению врача, преимущественно в старшем возрасте.

Массаж и физиотерапевтические средства

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнео-процедуры, электро-свето-терапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли,

местная барокамера, аэрация.

Восстановление защитно-приспособленных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой системы, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм, все физиотерапевтические средства имеют и направленное действие.

Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):

а) ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта; предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 2-30 мин после работы; при сильном утомлении - через 1-2 часа.

б) вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц.

в) ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах.

К гидротерапии относятся парные и суховоздушные бани; душ: дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный; ванны: контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, жемчужные.

Баротерапия. В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500-2000 м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

Электро-свето-процедуры: токи Бернара, соллюкс, электростимуляция.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам медицинским работником-специалистом в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей спортсмена.

III. Система контроля

10. 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:

10.1. 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).

10.2. 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.

10.3. 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.

10.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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.

11. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		Мальчики	Девочки
Бег челночный 3x10 м	с	не более 9,6	не более 9,9
И.П. – упор лежа сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее 10	не менее 5
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 130	не менее 120
Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее 25	не менее 30
Метание мяча весом 150 гр.	м	не менее 24	не менее 13
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук.	количество раз	не менее +2	не менее +3
Бег 2 км	-	без учета времени	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы начальной подготовки 2-го года

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		Мальчики	Девочки
Бег челночный 3x10 м	с	не более 9,2	не более 9,3
И.П. – упор лежа сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее 12	не менее 7
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 150	не менее 145

Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее 35	не менее 40
Метание мяча весом 150 гр.	м	не менее 27	не менее 16
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее +4	не менее +5
Бег 1 км	мин.,с	не менее 5,50	не менее 6,20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы начальной подготовки 3-го года

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		Мальчики	Девочки
Бег челночный 3x10 м	с	не более 9,0	не более 9,1
И.П. – упор лежа сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее 15	не менее 10
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 170	не менее 165
Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее 45	не менее 50
Метание мяча весом 150 гр.	м	не менее 30	не менее 19
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее +5	не менее +6
Бег 2 км	мин.,с	не менее 10,20	не менее 12,10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции			
Бег 60 м с высокого старта	с	не более 9,3	не более 10,3
Бег 150 м с высокого старта	с	не более 25,5	не более 27,8
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 190	не менее 180
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба			
Бег 60 м с высокого старта	с	не более 9,5	не более 10,6
Бег 500 м	мин., с	не более 1,44	не более 2,01
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 170	не менее 160
Для спортивной дисциплины: прыжки			
Бег 60 м с высокого старта	с	не более 9,3	не более 10,5
Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее 5,40	не менее 5,10
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 190	не менее 180
Для спортивной дисциплины: метания			
Бег 60 м с высокого старта	с	не более 9,6	не более 10,6
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее 10	не менее 8

Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 180	не менее 170
Для спортивной дисциплины: многоборье			
Бег 60 м с высокого старта	с	не более 9,5	не более 10,5
Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее 5,30	не менее 5,00
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее 9	не менее 7
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 180	не менее 170
Уровень спортивной подготовки для всех спортивных дисциплин	3 юн		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы 2-го года занятий на тренировочном этапе

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		Юноши	Девушки и
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции			
Бег 60 м с высокого старта	с	не более 9,0	не более 10,0
Бег 150 м с высокого старта	с	не более 25,0	не более 27,3
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 205	не менее 190
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба			
Бег 60 м с высокого старта	с	не более 9,2	не более 10,2
Бег 500 м	мин., с	не более 1,39	не более 1,58

Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 190	не менее 170
Для спортивной дисциплины: прыжки			
Бег 60 м с высокого старта	с	не более 8,8	не более 10,0
Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее 5,50	не менее 5,20
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 200	не менее 185
Для спортивной дисциплины: метания			
Бег 60 м с высокого старта	с	не более 9,2	не более 10,2
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее 11	не менее 9
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 195	не менее 180
Для спортивной дисциплины: многоборье			
Бег 60 м с высокого старта	с	не более 9,2	не более 10,0
Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее 6,00	не менее 5,50
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее 10	не менее 8
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 190	не менее 180
Уровень спортивной подготовки для всех спортивных дисциплин	1 - 2 юн разряд		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы 3-го года занятий на тренировочном этапе

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции			

Бег 60 м с высокого старта	с	не более 8,5	не более 9,5
Бег 150 м с высокого старта	с	не более 24,8	не более 27,1
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 220	не менее 200
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба			
Бег 60 м с высокого старта	с	не более 8,9	не более 9,9
Бег 500 м	мин., с	не более 1,35	не более 1,55
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 210	не менее 180
Для спортивной дисциплины: прыжки			
Бег 60 м с высокого старта	с	не более 8,4	не более 9,6
Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее 5,60	не менее 5,30
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 210	не менее 190
Для спортивной дисциплины: метания			
Бег 60 м с высокого старта	с	не более 8,8	не более 9,9
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее 12	не менее 10
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 210	не менее 190
Для спортивной дисциплины: многоборье			
Бег 60 м с высокого старта	с	не более 8,8	не более 9,5
Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее 6,50	не менее 6,00
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее 11	не менее 9

Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 200	не менее 190
Уровень спортивной подготовки для всех спортивных дисциплин	3 спортивный разряд		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы 4-го года занятий на тренировочном этапе

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции			
Бег 60 м с высокого старта	с	не более 8,0	не более 9,0
Бег 150 м с высокого старта	с	не более 24,6	не более 26,9
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 235	не менее 210
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба			
Бег 60 м с высокого старта	с	не более 8,6	не более 9,6
Бег 500 м	мин., с	не более 1,30	не более 1,50
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 220	не менее 190
Для спортивной дисциплины: прыжки			
Бег 60 м с высокого старта	с	не более 8,0	не более 9,2
Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее 5,75	не менее 5,45
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 220	не менее 200
Для спортивной дисциплины: метания			
Бег 60 м с высокого старта	с	не более	не более

		8,4	9,3
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее 13	не менее 11
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 250	не менее 200
Для спортивной дисциплины: многоборье			
Бег 60 м с высокого старта	с	не более 8,2	не более 9,2
Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее 7,10	не менее 6,30
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее 12	не менее 10
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 220	не менее 200
Уровень спортивной подготовки для всех спортивных дисциплин	2 спортивный разряд		

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для перевода в группы 5-го годов занятий на тренировочном
этапе**

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции			
Бег 60 м с высокого старта	с	не более 7,5	не более 8,5
Бег 150 м с высокого старта	с	не более 24,4	не более 26,7
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 250	не менее 220
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба			
Бег 60 м с высокого старта	с	не более 8,3	не более 9,3
Бег 2 км	мин., с	не более 8,10	не более 10,00

Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 230	не менее 195
Для спортивной дисциплины: прыжки			
Бег 60 м с высокого старта	с	не более 7,7	не более 8,8
Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее 5,90	не менее 5,60
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 235	не менее 210
Для спортивной дисциплины: метания			
Бег 60 м с высокого старта	с	не более 8,0	не более 9,0
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее 14	не менее 12
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 240	не менее 210
Для спортивной дисциплины: многоборье			
Бег 60 м с высокого старта	с	не более 7,7	не более 8,8
Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее 7,60	не менее 7,00
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее 13	не менее 11
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 250	не менее 210
Жим штанги лежа: 70 кг – юноши; 25 кг - девушки	кол-во раз	не менее 1	не менее 1
Уровень спортивной подготовки для всех спортивных дисциплин	1 спортивный разряд		

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

	Упражнения		Норматив
--	------------	--	----------

№№ п/п		Единица измерения	Юноши	Девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	сек	Не более	
			38,5	43,5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	Не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			260	230
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			8	9
2.2.	Бег на 2000 м	мин,сек	Не менее	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			8,4	9,2
3.2.	Бег на 5000 м	мин,сек	Не более	
			17.30	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин,сек	Не более	
			-	12.00
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	190
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			7,4	8,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			250	220
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	Кол-во раз	Не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг		Не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			7,6	8,7

5.2.		см	Не менее	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		260	220
5.3	Рывок штанги весом не менее 70 кг	Кол-во раз	Кол-во раз	
			1	-
5.4	Рывок штанги весом не менее 30 кг	Кол-во раз	Кол-во раз	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1	Бег на 60 м	сек	Не более	
			7,7	8,8
6.2	Тройной прыжок в длину с места	м, см	Не менее	
			7.60	7.00
6.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			250	210
6.4	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	Кол-во раз		
			1	-
6.5	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	Кол-во раз	Не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "легкая атлетика"

№№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	сек	Не более	
			37,00	41,00

1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			280	250
1.4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	Не менее	
			27	25
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			7,6	8,7
2.2.	Бег на 2000 м	Мин, сек	Не более	
			5.45	6.40
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			250	240
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			8,2	8,9
3.2.	Бег на 5000 м	мин	Не более	
			17.00	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин	Не более	
			-	11.30
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			240	240
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			7,3	8,0
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			260	240
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	Кол-во раз	Не менее	
			1	-
4.5.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	Кол-во раз	Не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			7,4	8,3

5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			280	250
5.3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	Кол-во раз		
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	Кол-во раз		
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			7,5	8,4
6.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			270	240
6.3.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	Не менее	
			7,75	7.30
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	Кол-во раз	Не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	Кол-во раз	Не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивное звание «Мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика»

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

Требования настоящей программы сформированы с учетом специфики вида спорта и его отдельных дисциплин и направлены:

12.1. На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте;
- формирование двигательных умений и навыков;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

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

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

12.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

12.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

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

13. 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	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	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.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	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	декабрь	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	январь	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. 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	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	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.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки.	≈ 70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в
	Основы техники вида спорта			достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	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	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

спортивного мастерства	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Избранный вид спорта.

14. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка занимающихся осуществляется на всех этапах спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

На тренировочном этапе используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки, просмотр видеофильмов, лекции по вопросам тренировки и обучения.

Программа теоретической подготовки должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; ознакомить обучающихся с общими основами спортивной тренировки, с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней.

Занимающийся должен знать задачи, стоящие перед ним:

- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и их планировании, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль и виды спортивных соревнований; особенности подготовки к соревнованиям и участия в них;
 - анализировать спортивные и функциональные показатели;
 - вести дневник тренировки (учет тренировочной нагрузки, контроль за самочувствием).

Само определение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. Управление процессом спортивной тренировки должно осуществляться и самим спортсменом. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ анатомии, физиологии, психологии, гигиены, биомеханики.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с ведущими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

В теоретической подготовке спортсмена наибольшая роль принадлежит тренеру. На первых тренировочных занятиях, во время объяснения упражнений, в паузах между ними тренер «настраивает» занимающегося на изучение избранного вида спорта, его техники, тактики.

Тренер организует специальные занятия по теоретической подготовке, делает доклады, проводит беседы, встречи с известными спортсменами и специалистами.

Постоянно следит за новинками спортивной литературы, знакомит с ними занимающихся. Но самое главное - желание самих спортсменов приобрести глубокие знания. В связи с этим очень важно пробудить у

спортсменов интерес ко всем вопросам специальной теоретической подготовки.

Результатом освоения раздела теоретической подготовки программы является приобретение занимающимися следующих знаний в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
 - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
 - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
 - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта
- федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;
 - общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
 - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
 - гигиенические знания, умения и навыки;
 - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
 - основы спортивного питания;
 - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
 - требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

15. Психологическая подготовка

Воспитательная работа и психологическая подготовка. Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психологических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются те психологические качества личности, которые способствуют овладению

мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психологическая готовность к конкретным соревнованиям.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общей психологической (круглогодичной) подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психологическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка спортсменов

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности

спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психологических функций и психомоторных качеств.

Тренеры должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психологические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана - подготовки и результаты выступления в состязаниях.

Педагог формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований; стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки,

оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специализированным психологическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и конкурентов и др.);
- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- комплексные специализированные восприятия (чувство воды, планки, дистанции удара и др.);
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений.

- информация спортсменам об особенностях развития свойств личности и групповых особенностях команды.
- методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.
- методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
- морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
- личный пример тренера и ведущих спортсменов.
- воспитательное воздействие коллектива.
- совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды; воздействие авторитетных людей, лидеров; коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований; организация шефства производственных и других коллективов.
- организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.
- постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.
- создание жестких условий тренировочного режима.

- моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением психологических методов секундирования.

- участие в гандикапных состязаниях и прикидках.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей - проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию

В процессе этой подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения. Перед выступлением применяются приемы секундирования в ходе контрольных прикидок.

Управление нервно-психологическим восстановлением спортсменов

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психологической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях,

содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психологической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психологического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

Во вводной части тренировочных занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающегося, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

16. Средства и методы спортивной тренировки легкоатлета

Средство — это конкретное содержание действия спортсмена, а *метод* — это способ действий, путь их применения.

Основными средствами тренировки спортсмена являются *физические упражнения*, которые условно можно разделить на три группы: общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные.

К общеподготовительным упражнениям относятся те, которые по форме движения не имеют сходства с соревновательным упражнением, с помощью них решается задача всестороннего функционального развития

организма спортсмена, повышается общий уровень работоспособности и координации движений.

Специально-подготовительные упражнения по внешней форме и внутреннему содержанию проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма спортсмена очень близки к избранному виду легкой атлетики. Они занимают центральное место в системе тренировок легкоатлетов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, способствуют направленному воздействию на те или иные системы организма и, решая задачи развития физических способностей, совершенствуют техническое мастерство.

Специально-подготовительные упражнения по силе воздействия должны быть идентичными соревновательному упражнению или же несколько превосходить его. Только при этом условии возможен положительный перенос тренированности. Чем меньше специально-подготовительные упражнения отличаются от соревновательного, тем они более эффективны.

Специально-подготовительные упражнения могут избирательно воздействовать на отдельные звенья тела спортсмена — это упражнения локального воздействия; могут также воздействовать на весь организм в целом, т. е. повторяют в тех или иных (облегченных, утяжеленных) условиях тренировочного процесса соревновательные упражнения в целом — это упражнения глобального воздействия. Например, в метании молота к упражнениям локального воздействия можно отнести упражнения, повторяющие отдельные элементы броска, а к упражнениям глобального воздействия — метания облегченных или утяжеленных снарядов с одного, двух и более поворотов.

Соревновательные упражнения — это комплекс двигательных Действий, являющихся предметом спортивной специализации и выполняемых в соответствии с существующими правилами соревнований. К этим упражнениям относятся избранный вид легкой атлетики и его варианты. Для спринтеров — это бег на короткие Дистанции, эстафетный бег, бег с ходу и со старта, бег с гандикапом и т.п.

Средства спортивной тренировки разделяются по направленности воздействия на две группы:

- преимущественно связанные с совершенствованием различных сторон подготовленности — технической, тактической и т. п.;
- преимущественно связанные с развитием двигательных качеств.

Методы спортивной тренировки в практических целях принято условно делить на три группы: словесные, наглядные и практические. При подборе методов следует следить за тем, чтобы они строго соответствовали

поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсмена, их классификации и уровню подготовленности.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ, обсуждение, команда, подсказка и др. Эти методы должны использоваться в лаконичной, образной и доступной форме, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему в значительной мере способствуют специальная терминология и сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении, непосредственный показ упражнений и их элементов тренером или квалифицированным спортсменом. Кроме этого следует широко использовать наглядные пособия:

- учебные кино-видеофильмы, кинокольцовки, кинограммы, макеты спортплощадок;

- простейшие ориентиры, которые ограничивают направление движений;

- сложные ориентиры, которые путем световых, звуковых сигналов и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением, обеспечивают обратную связь.

Методы практических упражнений условно можно разделить на две основные подгруппы:

- методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;

- методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Обе подгруппы методов тесно взаимосвязаны, применяются в неразрывном единстве, обеспечивают эффективное решение задач спортивной тренировки.

Среди методов, преимущественно направленных на освоение спортивной техники, выделяют **методы разучивания движений в целом и по частям**. Разучивание движений в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако в этом случае внимание занимающихся последовательно акцентируется на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта. При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные элементы, освоение спортивной техники

осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приводит к соединению в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения.

При использовании методов разучивания движений, как в целом, так и по частям большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. **Подводящие упражнения** применяются для облегчения задач овладения спортивной техникой путем планомерного освоения более простых двигательных действий. Например, в тренировке бегуна в качестве подводящих упражнений используется бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками и т.д. Каждое из этих упражнений является подводящим к бегу и способствует более эффективному становлению его отдельных элементов: отталкивания, высокого выноса бедра, повышения темпа движений, координации в деятельности мышц антагонистов и т.д.

В **имитационных упражнениях** сохраняется общая структура основных упражнений и обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий. Имитационные упражнения очень широко используются при совершенствовании технического мастерства как новичков, так и спортсменов высокой квалификации. Они не только позволяют создать представление о технике спортивного упражнения, облегчить процесс его усвоения, но и обеспечивают эффективную координацию между двигательными и вегетативными функциями. Например, в тренировке метателя в качестве имитационного упражнения используется выполнение целостного действия перед зеркалом без выпуска снаряда, акцентируя внимание на отдельные элементы движения, контролируя их точность.

Структуру методов, преимущественно направленных на развитие двигательных качеств, определяют характер упражнения в процессе однократного использования данного метода (непрерывный или с интервалами отдыха) и режим выполнения упражнений (равномерный, стандартный или переменный, варьирующий).

Непрерывный метод характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы.

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений с регламентируемыми паузами отдыха. При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном режиме. В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения тренировка может носить обобщенный (интервальный) Или избирательный (преимущественный) характер.

При обобщенном воздействии осуществляется параллельное (комплексное) совершенствование различных качеств, обуславливающих

уровень Подготовленности спортсмена, а при избирательном — преимущественное развитие отдельных качеств. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном — варьирующей.

В качестве других самостоятельных методов следует выделить **игровой и соревновательный**.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций. Его применение обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением в постоянно изменяющихся ситуациях разнообразных задач. Эти особенности игровой деятельности требуют от занимающихся инициативы, смелости настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования и мышления, оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений. Все это предопределяет эффективность игрового метода для совершенствования различных сторон подготовки легкоатлета.

Соревновательный метод предполагает специально организованную деятельность, направленную на выявление уровня подготовленности спортсмена и выступающую в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. Этот метод может осуществляться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований.

Применяя соревновательный метод, необходимо учитывать квалификацию спортсмена, уровень его технической, тактической, физической, теоретической, интегральной и особенно психологической подготовленности. Соревновательный метод как один из наиболее эффективных методов воздействия, на организм занимающихся особенно широко используется при работе с квалифицированными и хорошо тренированными спортсменами.

В спортивной практике всегда следует учитывать возможность решения нескольких задач одним методом. А так как в его названии обычно выделяется преимущественная направленность упражнений, то необходимо учитывать и сопутствующие воздействия. Наряду с этим выполнение задания может быть осуществлено одновременно несколькими методами. Например, одновременно действуют несколько методов в случае, когда один из них определяет организацию, а другой — способ выполнения упражнения (круговой, поточный, соревновательный и др.). В каждом отдельном случае выбор метода и средств определяется решаемой задачей, возрастом, подготовленностью и полом занимающихся, условиями и другими

факторами. Поэтому для занятий легкоатлетов следует чаще менять места тренировок, используя многообразные особенности природных условий: песчаный берег реки или моря, холмы, тропинки леса, беговые и прыжковые упражнения по воде, снегу и по различному грунту. Применяя простейшие сооружения на местности в любое время года, можно круглый год решать оздоровительные задачи и разнообразить средства и методы спортивной тренировки.

При выборе тренировочных упражнений надо шире использовать возможность создавать положительный эмоциональный фон. Это не только обеспечивает высокую работоспособность, но и способствует более активному восстановлению. Из методов выполнения упражнений надо отдавать предпочтение тем, которые обеспечивают не только рост тренированности, но и лучшее восстановление. Процесс восстановления во многом зависит от функциональных возможностей организма. Здесь очень важна общая физическая подготовленность спортсмена. Она повышает жизнедеятельность и устойчивость организма к различным внешним воздействиям, в том числе и к тренировочным нагрузкам, помогает легче переносить их и быстрее восстанавливаться.

17. Общая физическая подготовка (для всех групп и специализаций)

Задачи подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Средства общей физической подготовки

Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения.

Подготовительные упражнения составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц, направленные на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц.

Общеразвивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Эти упражнения применяются в течение всего годичного цикла. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста

спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Подготовительные упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног);
- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);
- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);

Ходьба и бег:

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, на прямых ногах;

В группах начальной подготовки используются в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки строевые упражнения.

Развитие гибкости

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.
2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения.

Развитие быстроты

Быстрота воспитывается с помощью многообразных двигательных задач, успешность решения которых определяется минимальным временем выполнения

двигательного действия.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты:

1. Ускорения на короткие отрезки.
2. Бег по нанесенным отметкам.
3. Бег под уклон.
4. Бег на месте с опорой (с максимальной частотой движений)
5. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

Развитие силы

Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамических и статических режимах работы: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Упражнения для развития и совершенствования силы:

1. Статические упражнения с собственным весом.
2. Упражнения с набивными мячами (толкание мяча, наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады).
3. Прыжковые упражнения: подскоки, прыжки и выпрыгивания, приседания.
4. Ходьба выпадами, бег с различными отягощениями.
5. Упражнения с партнером: приседания с партнером на плечах, упражнения с преодолением сопротивления партнера и т.д.
6. Упражнения с амортизаторами.
7. Упражнения с отягощениями (гантели, гири, мешки с песком).
8. Упражнения на атлетических тренажерах.
9. Штанга (с тренировочных групп 2-го года обучения): жим, рывок, подъем на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

Развитие координации

Координация воспитывается посредством обучения новым для обучающегося физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

Упражнения для развития и совершенствования координации:

1. Челночный бег 3 x 10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекувырки, кувырки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.

4. Эстафеты.

Развитие выносливости

Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости:

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Лыжная подготовка.
3. Плавание.
4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).

Упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Задачи обучения:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Средства обучения:

- **гимнастические упражнения:** упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные; то же на гимнастической скамейке, групповые упражнения с гимнастической скамейкой; упражнения в равновесии и в сопротивлении; простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах; прыжки через козла, коня; упражнения с гимнастической палкой(наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной; с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением).

- **акробатические упражнения:** различные кувырки(вперед, назад, боком); стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик», «полушпагат», «шпагат»; напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180* и 360*; «колесо» (переворот боком).

- **баскетбол:** ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте; перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и

назад; умение держать игрока с мячом и без мяча и умение отрываться для получения мяча; целесообразное применение техники передвижения; броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита; двусторонние игры по упрощенным правилам.

- **ручной мяч:** ведение мяча, ловля мяча, броски мяча, броски мяча левой и правой рукой, броски мяча по воротам, двусторонняя игра по упрощенным правилам.

- **футбол:** удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной игры; двусторонняя игра по упрощенным правилам.

- **лыжный спорт:** ознакомление с лыжным инвентарем и уход за ним; построение с лыжами и на лыжах, переноска лыж, повороты на месте переступанием; обучение технике передвижения на лыжах: лыжный ход, подъемы на лыжах скользящим и ступающим шагом, спуск на лыжах в основной стойке, торможение плугом; групповые лыжные прогулки от 3 до 5 километров; участие в лыжных соревнованиях; лыжные однодневные походы.

- **плавание:** обучение умению держаться на воде; плавание произвольным способом на скорость и на выносливость; простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой); игры на воде; плавание вольным стилем без учета времени.

- **велоспорт:** езда на велосипеде по пересеченной местности, велосипедные прогулки.

- **подвижные игры и эстафеты:** различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками и метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазанием и перелезаниями; комбинированные эстафеты.

Характер и дозировка упражнений общей физической подготовки определяются (подбираются) с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности занимающихся, их индивидуальных особенностей, вида специализации в легкой атлетике, периодизации учебно-тренировочного процесса и конкретных задач учебно-тренировочного занятия.

18.Специальная физическая подготовка

Задачи подготовки:

- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- развитие специальных физических качеств (силы, скорости, силовой, скоростно-силовой, специальной скоростной, специальной общей

выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

Средства подготовки:

«Бег на короткие и длинные дистанции»

Беговые и прыжковые упражнения: бег с ускорением на 30-60 метров с последующим бегом по инерции, спринтерский бег от 20 до 120 метров с различной интенсивностью, спринтерский бег на контролируемых скоростях, бег с переменной темпа движения, бег с различной интенсивностью от 20 до 300 метров; специальные упражнения барьериста; прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки в длину с укороченного разбега с использованием искусственной тяги 7 – 8 кг и т.д.), прыжки в длину с укороченного разбега; беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях (бег в гору, бег по песку, по снегу, против ветра, бег с отягощениями (1,5 – 2,5 кг) на голених, бег с отягощениями 2 – 5 кг на поясе; бег по наклонной дорожке, бег типа «спрыгивание – выпрыгивание»; упражнения с отягощениями и на тренажерах, метание набивных мячей, упражнения с ядром: броски вперед и через голову и т.д.; специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; эстафеты; кроссы.

«Бег на средние и длинные дистанции»

Основными средствами тренировки являются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (борьба за мяч, игра в баскетбол, футбол, регби и др.) и различные виды эстафет; равномерный кросс 35 – 45 минут. Бег на отрезках 30 – 60 метров с около предельной скоростью, бег по сигналу из различных стартовых положений (сидя, лежа, лежа на спине и т.д.) на отрезках до 40 метров. Повторный бег на отрезках 120 – 150 метров в полсилы, на средних и длинных отрезках, темповый бег, «фартлек», переменный бег, бег в гору, равномерный кросс до 1 часа. Повторный бег на отрезках до 1500 метров в условиях манежа; повторный бег на отрезках до 300 метров с изменением ритма и скорости бега; переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом. Различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партнера, прыжки в глубину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице. Упражнения с набивными мячами, для мышц живота, различные упражнения в парах и групповые.

Занятия другими видами легкой атлетики (прыжки в длину, барьерный бег) и другими видами спорта (лыжи, плавание). Туристические походы и пешие прогулки до 8 километров.

«Прыжки»

Тренировка прыгунов должна включать в себя общую прыжковую подготовку, направленную на развитие скоростно-силовых качеств, особенно в подготовительном периоде годового цикла. Целесообразно в занятиях отводить время на акробатические упражнения, специальные силовую гимнастику для мышц ног, рук, туловища с использованием малых отягощений (до 30% от собственного веса), обращая особое внимание на увеличение амплитуды движений, на ритм и интенсивность их выполнения.

«Прыжки в длину»

Использование упражнений, рекомендуемых для бегунов на короткие дистанции: бег с ускорением на 20, 30, 40 и 50 м с высокого старта и с хода. Различные прыжковые упражнения у гимнастической стенки, через гимнастическую скамейку и др. Прыжки вверх из приседа с выполнением положения прогнувшись. То же при спрыгивании с гимнастических снарядов (конь, козел). Запрыгивание на гимнастические снаряды в «шаге» с разбега в 3-7 шагов с последующим соскоком прогнувшись и др. То же, отталкиваясь от повышенной опоры. Прыжки с 5-7 шагов, отталкиваясь от повышенной опоры, в сочетании с полетом прогнувшись и с приземлением на обе ноги.

Прыжки на двух и на одной ноге (попеременно) с акцентом на проталкивание вверх-вперед без отягощения и с отягощением в виде гантелей (600-1000 г).

Выполнение прыжков в длину в сочетании с разбегом, способами «согнув ноги» и «ножницы»; прыжки в «шаге» с места с 1, 3, 5 шагов, с 5, 7, 9 шагов; прыжки с 1-15 шагов с группировкой в полете; прыжки в «шаге» с 3-5 шагов с опусканием маховой ноги и с пробеганием вперед, то же со сменой ног в полете, то же с подтягиванием толчковой ноги вперед на приземление; прыжки с небольшого разбега с акцентированным выбрасыванием ног вперед до положения сидя; прыжки на обеих ногах с акцентом на толчок вверх, подтягивая колени до прямого угла, с акцентом на толчок вперед - «лягушкой», сериями по 6-10 прыжков; прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями по 10-15 прыжков.

Серии прыжков в «шаге» и «скачков» на одной ноге (попеременно) без отягощения и с отягощением (гантели, пояс). Выполнение сочетаний «скачок»-«шаг»-«скачок» и т. д.

«Тройной прыжок»

Использование части упражнений, рекомендуемых для спринтеров и прыгунов в длину с разбега. Прыжки в «шаге» сериями по 6-12 прыжков. «Скачки» сериями по 2-3 раза с переходом на другую ногу. Сочетания «скачка» и «шага» сериями по 4-6 переходов. Прыжки в «шаге» через 1, 2, 3 шага сериями и др. Прыжки в «шаге» и «скачки» сериями от 6 до 10-12 сочетаний. Различные сочетания прыжков в «шаге» со «скачками», например:

2 «скачка» на правой, переход в «шаге» на левую, 2 «скачка» на левой и т. д. Прыжки в «шаге» и «скачки» сериями по 10-12 раз в гору и др. Выполнение 1, 2 и 3 «скачков» с 1-3 шагов; выполнение прыжка в «шаге» сериями по 3-4 прыжка с 1-3 шагов; выполнение прыжка в длину с разбега, толкаясь слабой ногой с 3-5 шагов без отягощения и с отягощением.

Серии «скачков» в гору до 15-30 раз подряд. Прыжки с 5-7 шагов на постепенно повышающиеся гимнастические снаряды. Многократные прыжки в «шаге» с ноги на ногу и в сочетании с разбегом в 3-5 шагов без отягощения и с отягощением. Запрыгивание на гимнастические снаряды в шаге с 5-7 шагов без отягощения и с отягощением. Прыжки с малого и среднего разбега через далеко-высокие препятствия (барьер, планка, гимнастические снаряды). Прыжки в шаге в гору, под уклон и др.

«Прыжки в высоту»

Прыжки вверх, толкаясь двумя ногами без отягощения и с отягощением (2-6 кг). Прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой с 1-5 шагов, доставая ветки деревьев и другие предметы, подвешенные на различной высоте. Выпрыгивания вверх с 1, 2, 3 и 6 шагов в сочетании с работой рук и махом прямой ногой. Выпрыгивание вверх из приседа на двух и на одной ноге с отягощением 8-12 кг. Прыжки через гимнастические снаряды и различные препятствия на местности. Запрыгивание на гимнастические снаряды (стол, конь и брусья) с 3-5 шагов в положение группировки над планкой. Имитация выхода в толчок у гимнастической стенки с поддержкой и без поддержки. Выполнение маха в сочетании с отталкиванием, стоя на месте и с 1-2 шагов с небольшим отягощением на маховой ноге и др. Запрыгивание на гимнастическую стенку с 1-3 шагов в сочетании с махом прямой ногой. Имитация перехода через планку на гимнастической скамейке, коне и других снарядах. Запрыгивание на гимнастический стол, брусья с 3-5 шагов в положение над планкой. Выпрыгивание из приседа на двух и на одной ноге без отягощения и с отягощением. Серии прыжков и прыжковых упражнений с небольшим отягощением (пояс 1-1,5 кг). Запрыгивание на высокие снаряды с 5-7 беговых шагов. Выпрыгивание вверх, стоя толковой ногой на повышенной опоре в сочетании с махом прямой ногой с отягощением в руках и на маховой ноге.

Тренировка прыгунов должна включать в себя общую прыжковую подготовку, направленную на развитие скоростно-силовых качеств, особенно в подготовительном периоде годового цикла. Целесообразно в занятиях отводить время на акробатические упражнения, специальные силовую гимнастику для мышц ног, рук, туловища с использованием малых

отягощений (до 30% от собственного веса), обращая особое внимание на увеличение амплитуды движений, на ритм и интенсивность их выполнения

«Метания»

Упражнения с небольшими отягощениями, собственным весом, с преодолением сопротивления партнера, прыжковые упражнения, прыжки на одной ноге на месте или с продвижением, кроссовый бег, подвижные игры.

Широкое использование неспецифических средств: прыжки с места и с разбега (длина, высота, тройной), прыжки на одной ноге на месте или с продвижением; спринтерский бег до 100м, гимнастические и акробатические упражнения, упражнения с отягощениями и медленный бег до 2 км для развития аэробных возможностей и выносливости. Упражнения с набивными мячами и метание мячей различными способами партнеру или об стенку.

С тренировочных групп - 5года занятий доля неспецифических упражнений уменьшается в пользу специальных, и в большем объеме включаются упражнения со штангой: жим лежа, приседания, рывки в стойку, тяги в положении выпада, подъем на носки.

Толкание утяжеленного ядра (6-9 кг); акробатические упражнения или борьба; медленный бег с ускорениями, бег со старта и ускорения по 100 м; упражнения на гимнастической стенке, брусьях, перекладине; игра в баскетбол.

«Многоборья»

Бег с максимальной скоростью до 100 м; бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 60-70% от максимальной; кроссовый бег до 1,5 км; специальные упражнения: барьерный бег, прыжки в длину, в высоту, с шестом, толкание ядра, метание копья, мяча; метание камней. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата; 3-5 ускорений (от 10 до 30 м). Около половины времени занятий отводится спортивным играм.

В беговой подготовке - старты из различных и.п., эстафеты, отрезки от 30 до 150 м. Увеличение количества прыжков в высоту, длину с короткого и среднего разбега. Барьерный бег, используя барьер высотой 50 см., барьер с натянутой резиной, скамейки.

Повышение силового потенциала начинается в упражнениях с преодолением тяжести средств веса, упражнения в висе, у опоры, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, дисками от штанги, упражнения прыжкового характера, прыжки с амортизатором. Использование тренажеров преимущественно общего типа для развития мышечной системы.

19. Техническая и тактическая подготовка.

Задачи подготовки:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

- наличие беговой дорожки;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов

к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях".

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

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

14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электротреугольник	штук	1
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			

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

64.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
65.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
66.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
67.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Начальная подготовка		Учебно- тренировочный этап		Совершенство- вания спортивного мастерства		Высшего спортив- ного мастерства	
				Колич.	Срок экспл. (лет)	Колич.	Срок экспл. (лет)	Колич.	Срок экспл. (лет)	Колич.	Срок экспл. (лет)
1.	Диск	штук	на обучаю- щегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на обучаю- щегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на обучаю- щегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Шест	штук	на обучаю- щегося	-	-	1	2	1	2	2	1
5.	Ядро	штук	на обучаю- щегося	-	-	1	3	1	2	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				
N	Наименование		Расчетная	Этапы спортивной подготовки

п/п		Единица измерения	я единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок экспл (лет)	Кол-во	Срок экспл (лет)	Кол-во	Срок экспл (лет)	Кол-во	Срок экспл (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетическ ие	пар	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлетическа я	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Перчатки для метания молота	пар	на обучаю щегося	-	-	2	1	3	1	4	1
8.	Трусы легкоатлетическ ие	штук	на обучаю щегося	1	1	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучаю щегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучаю щегося	1	1	2	1	2	1	3	1

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

Кадровые условия реализации Программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "лёгкая атлетика", а также привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Физическая культура, 2010.
2. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник: Физическая культура, 2010.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/Б.А. Ашмарин. - М.: Просвещение, 2012.
4. Зеличёнок, В.Б. Лёгкая атлетика: критерии отбора/В.Б. Зеличёнок, В.Г. Никитушкина, В.П. Губа. - М.: Terra-Спорт, 2010.
5. Коц Я. Спортивная физиология: Мышечный аппарат и выносливость/ Я. Коц. - М.: Физкультура и спорт, 2014.
6. Хоменков, Л.С. Книга тренера по легкой атлетике /Под ред. Л.С. Хоменкова. -М.; Физкультура и спорт, 2012.
7. Шпитальный В.Б. Легкая атлетика. Учебное пособие для студентов факультета заочного и дистанционного обучения/В.Б. Шпитальный, М.Ф. Максименко. Краснодар: Традиция, 2012.
8. Барьерный бег: пособие / В. В. Мехрикадзе [и др.]; Белорусский гос. университет физ. культуры. — Минск: БГУФК, 2013.
9. Врублевский Е. П. Легкая атлетика: основы знаний: в вопросах и ответах: учеб, пособие / Е. П. Врублевский. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Спорт, 2016.
10. Биомеханические основы техники прыжка в длину / В.В. Тюпа и др. - М.: Дивизион, 2011.
11. Алабин В.Г. Физические качества барьеристов / Алабин В.Г., Масловский Е.А., Майшутович М.М. // Легкая атлетика. - 2011. - N 6.
12. Спортивная медицина. - М.: Физкультура и спорт, 2012.

Интернет-ресурсы:

1. Всероссийская федерация легкой атлетики <http://www.rusathletics.com/>
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика".
3. Министерство спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>.
4. Официальный сайт РУСАДА <http://rusada.ru/>
5. Официальный сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <http://fcpsr.ru/>

