

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования Спортивная школа «Сатурн»

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МБУДО СШ «Сатурн»  
от 28.04.2023 № 68

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

**по этапам спортивной подготовки:**

**этап начальной подготовки,  
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации),  
этап совершенствования спортивного мастерства**

Срок реализации программы: 4 года

г. Раменское  
2023 год

## 1. Общие положения

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 Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 996<sup>1</sup> «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – ФССП).

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, реализация духовных и физических возможностей, совершенствование спортивного мастерства посредством систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд по виду спорта «легкая атлетика».

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающиеся) всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 16.12.2022, регистрационный № 71593).

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Легкая атлетика – олимпийский вид спорта, включающий бег, прыжки, метания, составленные из этих физических упражнений многоборья, также спортивную ходьбу. В соответствии с ФССП по виду спорта «легкая атлетика» в данном виде спорта выделяются следующие спортивные дисциплины:

- «бег на короткие дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно);

- «бег на средние и длинные дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции более 400 м);

- «прыжки» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «прыжок»);

- «метания» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова «метание» и «толкание»);

- «многоборье» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании часть слова «-борье»);

- «спортивная ходьба» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «ходьба»).

Соревнования по легкой атлетике впервые появились на летних Олимпийских играх 1896 году в Афинах и с тех пор включались в программу каждый последующих Игр. Первоначально соревнования были мужскими, но на летних Олимпийских игр 1928 году в Амстердаме были ведены женские дисциплины. В этом виде спорта разыгрываются 47 комплектов наград.

Начало распространению легкой атлетики в России положено в 1888 году. Впервые первенство России по легкой атлетике проходило в 1908 году. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из

самых массовых видов спорта и в ее дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты – спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

Основные соревновательные дисциплины вида спорта «легкая атлетика» указаны в официальных правилах соревнований и в Единой всероссийской спортивной классификации.

Особенности осуществления спортивной подготовки определяется Программой и учитывается при:

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки;
- составлении плана спортивных мероприятий.

Эффективность системы подготовки легкоатлетов обусловлена современными организационными формами и материальной базой, передовой методикой подготовки, достижениями науки и образования.

Спортивная дисциплина вида спорта «легкая атлетика» определяется Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования Спортивной школы «Сатурн» (далее - Учреждение), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

### **Спортивные дисциплины вида спорта «легкая атлетика»**

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	002	064	1	8	1	1	Я
бег 30-50 м	002	064	1	8	1	1	Я
бег 60 м	002	002	1	8	1	1	Я
бег 100 м	002	003	1	6	1	1	Я
бег 200 м	002	004	1	6	1	1	Я
бег 300 м	002	005	1	8	1	1	Я
бег 400 м	002	006	1	6	1	1	Я
бег 400 м (круг 200м)	002	077	1	8	1	1	Я
бег 600 м	002	007	1	8	1	1	Я
бег 800 м	002	008	1	6	1	1	Я
бег 800 м (круг 200м)	002	078	1	8	1	1	Я
бег 1000 м	002	009	1	8	1	1	Я
бег 1500 м	002	010	1	6	1	1	Я
бег 1500 м (круг 200м)	002	079	1	8	1	1	Я
бег 1 миля	002	011	1	8	1	1	Я

бег 3 000 м	002	012	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м (круг 200м)	002	080	1	8	1	1	Я
бег 5 000 м	002	013	1	6	1	1	Я
бег 10 000 м	002	014	1	6	1	1	Я
бег 100 км	002	018	1	8	1	1	Л
бег 100 км - командные соревнования	002	070	1	8	1	1	Л
бег 24 часа	002	019	1	8	1	1	Л
бег 24 часа - командные соревнования	002	062	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 10 - 21,0975 км - командные соревнования	002	074	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 15 км	002	015	1	8	1	1	Я
бег по шоссе 21,0975 км	002	016	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 42,195 км - командные соревнования	002	072	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 42,195 км	002	017	1	6	1	1	Я
бег по шоссе (эстафета)	002	076	1	8	1	1	Я
эстафета 4 x 100 м	002	020	1	6	1	1	Я
эстафета 4 x 200 м	002	021	1	8	1	1	Я
эстафета 4 x 400 м	002	022	1	6	1	1	Я
эстафета 4 x 400 м (круг 200 м)	002	081	1	8	1	1	Я
эстафета 4 x 400 м - смешанная	002	089	1	6	1	1	Я
эстафета 4 x 800 м	002	065	1	8	1	1	Я
эстафета 4 x1500 м	002	066	1	8	1	1	Л
эстафета 100 м + 200 м + 300 м + 400 м	002	086	1	8	1	1	Н
эстафета 100м + 200м + 400м +800м	002	067	1	8	1	1	Я
бег с барьерами 60 м	002	023	1	8	1	1	Я
бег с барьерами 100 м	002	024	1	6	1	1	Б
бег с барьерами 110 м	002	025	1	6	1	1	А
бег с барьерами 300 м	002	087	1	8	1	1	Н
бег с барьерами 400 м	002	027	1	6	1	1	Я
бег с барьерами (эстафета 4 x 100м)	002	068	1	8	1	1	Б
бег с барьерами (эстафета 4 x 110м)	002	069	1	8	1	1	А
бег с препятствиями 1 500 м	002	071	1	8	1	1	Н
бег с препятствиями 2 000 м	002	028	1	8	1	1	Я
бег с препятствиями 3 000 м	002	030	1	6	1	1	Я

горный бег - длинная дистанция	002	084	1	8	1	1	Л
горный бег - командные соревнования	002	085	1	8	1	1	Я
горный бег вверх - вниз	002	083	1	8	1	1	Я
горный бег вверх	002	082	1	8	1	1	Я
кросс - командные соревнования	002	058	1	8	1	1	Я
кросс 1 км	002	031	1	8	1	1	С
кросс 2 км	002	032	1	8	1	1	С
кросс 3 км	002	033	1	8	1	1	Я
кросс 4 км	002	034	1	8	1	1	Б
кросс 5 км	002	035	1	8	1	1	Я
кросс 6 км	002	036	1	8	1	1	Б
кросс 8 км	002	037	1	8	1	1	А
кросс 10 км	002	038	1	8	1	1	М
кросс 12 км	002	039	1	8	1	1	М
трейл	002	090	1	8	1	1	Л
ходьба - командные соревнования	002	029	1	8	1	1	Л
ходьба 1000-3000 м	002	040	1	8	1	1	Н
ходьба 5 000 м	002	041	1	8	1	1	Д
ходьба 10000 м (или 10 км)	002	042	1	8	1	1	Я
ходьба 20 км	002	043	1	6	1	1	Я
ходьба 35 км	002	044	1	8	1	1	Л
ходьба 50 км	002	045	1	6	1	1	Л
прыжок в высоту	002	046	1	6	1	1	Я
прыжок с шестом	002	047	1	6	1	1	Я
прыжок в длину	002	048	1	6	1	1	Я
прыжок тройной	002	049	1	6	1	1	Я
метание диска	002	050	1	6	1	1	Я
метание молота	002	051	1	6	1	1	Я
метание копья	002	052	1	6	1	1	Я
метание гранаты	002	053	1	8	1	1	Я
метание мяча	002	054	1	8	1	1	Н
толкание ядра	002	055	1	6	1	1	Я
3-борье	002	056	1	8	1	1	Н
4-борье	002	057	1	8	1	1	Н

5-борье (круг 200 м)	002	073	1	8	1	1	Я
6-борье	002	059	1	8	1	1	А
7-борье - командные соревнования	002	001	1	8	1	1	Ж
7-борье (круг 200 м)	002	060	1	8	1	1	А
7-борье	002	061	1	6	1	1	Б
8-борье	002	075	1	8	1	1	Ю
10-борье - командные соревнования	002	026	1	8	1	1	М
10-борье	002	063	1	6	1	1	А
командные соревнования – 19 упражнений	002	088	1	8	1	1	Л

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения.

Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов.

Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и спортивных соревнований: стадионы, спортивные манежи и залы, шоссейные и проселочные дороги, пересеченная местность.

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Все виды легкой атлетики подразделяются на группы.

Ходьба – циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекаются почти все мышцы тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, что имеет оздоровительное значение. Соревнования по ходьбе проводятся на дорожке стадиона и на различных трассах на дистанции от 3 до 50 км. Участники соревнования по ходьбе обязаны соблюдать особенности техники ходьбы - ни на мгновение не терять соприкосновения с дорожкой (фаза полета свидетельствует о переходе на бег). За нарушение этого правила, судьи снимают спортсмена с соревнований.

Бег делится на категории: 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: 30, 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 спортивные соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль – самую длинную дистанцию непрерывного бега.

Барьерный бег – по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости.

Бег с препятствиями – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости.

Эстафетный бег – по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, 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 спортивные соревнования по эстафетному бегу на 4x200 м и 4x400 м, одинаковые для мужчин и женщин.

Кроссовый бег – смешанный вид, бег по пересеченной местности, требующий проявления специальной выносливости, ловкости.

Легкоатлетические прыжки делятся на две группы: 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 с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости;

б) прыжок с шестом с разбега (К) – ациклический вид, требующий от

спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики.

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжки в длину с разбега (К) – смешанный по структуре вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости;

б) тройной прыжок с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости.

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.

В метаниях разрешается выполнять по технике любой вид разбега, но финальное усилие выполняется только по правилам. Например, метать копье, гранату, мяч нужно только из-за головы, над плечом; метать диск можно только сбоку; метать молот – только сбоку; толкать ядро можно со скачка и с поворота, но обязательно толкать.

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. Диск обладает аэродинамическими свойствами.

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 включают в себя различные виды бега, прыжков и метаний. Многоборья предъявляют очень высокие требования к занимающимся. Выполнение программы многоборья требует отличной общей выносливости и высокоразвитых волевых качеств.

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: восьмиборье для юношей

(100 м, длина, высота, 400 м, 110 м с/б, шест, диск, 1500 м); 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. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

## **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

Спортивная подготовка в Учреждении осуществляется на следующих этапах:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Наполняемость групп определяется Учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации Программы, требованиями техники безопасности и обеспечением эффективности учебно-тренировочного процесса, таблица 1.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в Учреждении порядком.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

## **2.2. Объем Программы**

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебного-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на

основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем, таблица 2.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

В зависимости от периода подготовки (переходной, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

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

Учебно-тренировочные занятия в Учреждении осуществляются в следующих формах: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия; смешанные, теоретические; самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; восстановительные и медико-биологические мероприятия; тестирование, промежуточная и итоговая аттестация; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного мероприятия.

Обучающиеся старших возрастных групп спортивной подготовки должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя.

Необходимым условием проведения эффективного учебно-тренировочного процесса является проведение воспитательной работы с обучающимися по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным учебно-тренировочным планом.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности, период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике, таблица 3.

Учебно-тренировочный сбор (спортивно-оздоровительный лагерь) – это система организации тренеров-преподавателей и обучающихся в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач.

В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства Учреждением, проводятся учебно-тренировочные сборы (спортивно-оздоровительный лагерь) по планам спортивной подготовки, утвержденным установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов (спортивно-оздоровительный лагерь) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации учебно-тренировочных сборов (спортивно-оздоровительный лагерь).

Учебно-тренировочные сборы (спортивно-оздоровительный лагерь) являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле, они могут проводиться по его завершению, чаще всего в заключительный период, так и в подготовительный период.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенности вида спорта «подводный спорт», с учетом задачам спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося, таблица 4.

В Программе указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в муниципальном задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Объем соревновательной деятельности зависит от квалификации обучающегося, от этапа и года спортивной подготовки. Объем соревновательной деятельности может отличаться от запланированного.

Требования 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 «легкая атлетика»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

## **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика» (далее – учебно-тренировочный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам подготовки и по годам обучения. Учебно-тренировочный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели в астрономических часах (60 минут).

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание учебно-тренировочного занятия в 21:00 часов.

Учебно-тренировочный процесс (учебно-календарный год) начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

В Учреждении используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебно-тренировочном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, таблица 5.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая каникулярное время (период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, таблица № 6.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

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

Индивидуальный план спортивной подготовки формируется тренером-преподавателем и оформляется в документальном виде.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки.

На всех этапах спортивной подготовки, в период отпуска тренера-преподавателя обучающиеся могут заниматься в рамках самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной.

Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

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

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта- трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного объекта;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается руководителем Учреждения и размещается на информационном стенде и на официальном сайте в информационно—телекоммуникационной сети «Интернет».

Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении учитывается:

- выполнения спортивных разрядов;

- объем недельной учебно-тренировочной нагрузки;

- формирование учебно-тренировочных групп по этапам спортивной подготовки;

- возможности перевода обучающихся из других организаций;

- максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП;

- выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовки;

- в соответствии с гендерными и возрастными особенностями обучающихся;

- наличие у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям по избранному виду спорта.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах учебно-тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями ФССП, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Форма воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования

психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению.

Воспитательная работа, направленная на последовательное и непрерывное формирование необходимых для спортивной деятельности личностных качеств обучающихся, а также на сплочение спортивного коллектива проводится тренером-преподавателем во время учебно-тренировочных занятий и за их рамками.

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный-тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы, таблица 7:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, для каждого этапа спортивной подготовки, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, таблица 8.

В соответствии с Федеральным законом от 04.12.2017 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно

проводить с обучающимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

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

1) Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2) Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3) Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4) Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5) Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.

6) Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7) Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8) Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9) Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10) Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11) Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является не допущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое

внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке

На территории Российской Федерации в защите фундаментального права обучающихся на участие в соревнованиях, свободных от допинга занимается независимое антидопинговое агентство РУСАДА.

На сайте РУСАДА можно найти всю необходимую информацию, касающуюся антидопинга в спорте, а также онлайн пройти образовательный курс.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включают мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Учреждений).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач Учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Во время учебно-тренировочных занятий у обучающихся вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими обучающимися, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения, а также должны знать правила соревнований,

обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных обучающимися.

Работая в качестве помощника тренера-преподавателя, обучающиеся должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На тренировочном этапе обучающиеся должны овладеть:

- принятой в виде спорта терминологией для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;

- основными методами построения учебно-тренировочного занятия: подготовительная, основная, заключительная части;

- способностью находить ошибки и исправлять их во время проведения учебно-тренировочных занятий;

- навыками проведения подготовительной части занятия с тренером-преподавателем;

- знать места расположения в манеже или на стадионе отметок для пробегания отрезков: 30,40,50,60,80,90,100,120,150 м и т.д.;

- навыками участия в судействе. Осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и в других группах, ведение протоколов соревнований;

- навыками ведения дневника самоконтроля спортсмена (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализ выступления в соревнованиях).

На этапе совершенствования спортивного мастерства обучающиеся должны овладеть:

- умениями подбора основных упражнений для подготовительной части занятия и ее самостоятельного проведения под контролем тренера-преподавателя;

- навыками правильного показа техники специальных упражнений;

- знаниями и умениями обучения групп этапа начальной подготовки и учебно-тренировочных групп (до трех лет);

- умениями самостоятельного ведения конспектов учебно-тренировочных занятий для подготовительной, основной и заключительной частей.

- умениями самостоятельного проведения учебно-тренировочных занятий в группах на этапе начальной подготовки;

- судейскими навыками (принимать участие в судействе соревнований).

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение званий инструкторов по спорту и судей по спорту. Судейская

категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

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

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

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «легкая атлетика».

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Углубленное медицинское обследование проводится дважды в год (один раз в год) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу. По результатам углубленного медицинского обследования оценивается адекватность учебно-тренировочной нагрузки на организм обучающегося, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма обучающихся, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в спортивных соревнованиях. Дополнительные медицинские осмотры следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности и оценки эффективности системы спортивной подготовки, рекомендованной по

результатам углубленного медицинского обследования. При необходимости внесение поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

Текущее обследование проводится в дни больших учено-тренировочных нагрузок для получения о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Задачи текущих медицинских наблюдений:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;

- определение уровня функциональной подготовленности (степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы спортивной подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;

- определение допуска обучающегося по состоянию здоровья к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям;

- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей обучающихся, таблица 9.

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

Объем и направленность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма обучающегося в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион обучающегося должен быть высококалорийным.

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 учебно-тренировочного занятия и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

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

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания.

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

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 учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

Психологические средства восстановления включают: психо-регулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму,

психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, гидромассаж) следует чередовать по принципу: один день одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима учебно-тренировочных занятий. Для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;
- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;
- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причём средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;
- в сеансе восстановления не рекомендуется более трёх разных процедур.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности обучающихся и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

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

Физические средства восстановления, технологические режимы которых соответствуют рекомендованной направленности, необходимо использовать в конце учебно-тренировочного и соревновательного дня или в день отдыха. Несмотря на то, что эти процедуры могут привести к временному понижению функциональной активности организма, в дальнейшем они создают оптимальные

предпосылки для восстановления после больших физических нагрузок, а также накопления энергетического потенциала и выхода организма на качественно новый уровень работоспособности на следующий день. Для усиления эффекта можно использовать одно или несколько физических средств восстановления. При этом необходимо соблюдать однонаправленный характер воздействия на организм.

### 3. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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).

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.
- 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.

### **3.1. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, 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, таблица 10.

Качество спортивной подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Программа предусматривает организацию и проведение текущего (в течении учебно-тренировочного занятия), промежуточного и итогового контроля качества обучения и уровня усвоения образовательном программы.

Аттестация в Учреждении представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся.

Текущий контроль освоения программы осуществляется на практических занятиях в процессе выполнения обучающимися заданий, предлагаемых тренером-преподавателем.

Педагогический контроль осуществляется в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и включает в себя контроль над физической подготовленностью, контроль над технической подготовленностью.

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

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий учебно-календарный год допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

### **3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спортивной подготовки**

Контрольным и контрольно-переводным нормативам (испытания) по виду спорта «легкая атлетика» допускаются обучающиеся и лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское

заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «легкая атлетика».

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) разработаны на весь период обучения в Учреждении с учетом уровня спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания), их возраста, пола, а также особенности вида спорта «легкая атлетика», таблица 11.

Задачами контрольных и контрольно-переводных нормативов являются:

- содействие разносторонней физической подготовленности обучающегося, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья;
- обучение знаниям по развитию специальных физических качеств, необходимых для успешной деятельности по виду спорта «легкая атлетика»;
- формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта, физиологических основ воздействия физических упражнений на организм обучающихся и навыков здорового образа жизни;
- воспитание двигательных способностей с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- последовательная и системная подготовка обучающихся высокого класса;
- подготовка инструкторов и судей по спорту.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) принимаются начале (август - сентябрь месяц) и в конце учебно-календарного года (май— июнь месяц).

#### **4. Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика»**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании Программы Учреждения.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Программы по виду спорту «легкая атлетика» на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения Программы обучающихся.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным Программой.

#### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

Круглогодичный цикл подготовки условно можно подразделить на пять периодов: 1-й подготовительный (сентябрь-декабрь), 1-й соревновательный (декабрь-февраль), 2-й подготовительный (март-май), 2-й соревновательный (июнь-июль), переходный (август-сентябрь). В зависимости от календаря соревнований обозначенные сроки могут сдвигаться в ту или другую сторону. Кроме того, данная периодизация характерна для учебно-тренировочных групп, а для групп начальной подготовки количество периодов сокращается до трех (подготовительный, соревновательный, переходный) с планированием основных стартов на май-июнь. В каждом периоде решаются специфические задачи.

Подготовительный период:

- 1) создание базы для достижения высоких спортивных результатов (повышения уровня функциональной подготовленности);
- 2) совершенствование и развитие физических качеств;
- 3) повышение технического уровня в имитационных, специальных и подводящих упражнениях.
- 4) воспитание морально-волевых качеств.

Необходимо помнить, что для освоения большого объема важна постепенность в нарастание учебно-тренировочной нагрузки и контроль над изменением работоспособности. Объем в учебно-тренировочных занятиях возрастает от начала периода к концу и достигает максимальных значений к предпоследней неделе, после чего снижается, тогда как интенсивность выполняемых упражнений возрастает.

Соревновательный период:

- 1) дальнейшее повышение достигнутого уровня тренированности;
- 2) совершенствование техники избранного вида легкой атлетики;
- 3) расширение соревновательного опыта, совершенствование навыков саморегуляции в предстартовой подготовке.

В этот период значительно возрастает интенсивность учебно-тренировочных занятий, при общем снижении, а затем стабилизации на среднем уровне, объема выполняемой работы.

Переходный период:

- 1) поддержание достигнутого уровня функциональной подготовленности;
- 2) восстановление психофизиологических функций организма.

Общая учебно-тренировочная нагрузка постепенно снижается, учебно-тренировочные занятия проводятся с пониженной интенсивностью с акцентом на развитие общефизической подготовленности и общей выносливости. Целесообразно включение в учебно-тренировочные занятия упражнений из других видов спорта для снятия психоэмоционального напряжения.

Конспект учебно-тренировочного занятия представляет собой конкретно выраженное в количественных и качественных показателях задание с четко просматриваемой организационно-методической схемой, направленной на решение поставленных в учебно-тренировочном занятии задач.

При обучении технике необходимо принимать во внимание физическую и психологическую подготовленность обучающихся. Нарушение одного из важнейших положений педагогики (обучать посильному) – ведет к овладению неправильной техникой, к трудно исправляемым ошибкам. Большой частью причиной этого является недостаточная физическая подготовленность. Чаще всего мешает овладению техникой недостаточная подвижность в суставах, резка ограничивающая амплитуду движений, либо недостаточная мышечная сила. Слабая психологическая подготовленность, невысокий уровень развития волевых качеств тоже могут сказаться на овладении спортивной техникой.

Уже с начального этапа важно учить обучающихся выполнять упражнения свободно, без излишних мышечных напряжений, объяснять важность расслабления в движении. Необходимо создавать такие условия выполнения изучаемого упражнения, которые препятствуют проявления излишних максимальных усилий и, наоборот, способствуют легкости в движениях.

#### **4.1.1. Программный материал учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки**

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

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «легкая атлетика»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «легкая атлетика»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья.

Основные показатели выполнения программных требований:

На этапе начальной подготовки:

- сохранение у обучающихся потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

Средства и методы на этапе начальной подготовки:

- разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку;

- специальные подводящие упражнения (бег с ускорением, беговые упражнения, спринтерский бег с различной интенсивностью);

- подвижные спортивные игры, эстафеты и кроссы;

- разнообразные прыжковые упражнения;

- специальные беговые упражнения спринтера;

- стартовые упражнения ( в т.ч. из различных положений);

- эстафеты и кроссы;

- метание набивных мячей;

- участие в соревнованиях.

Планирование, направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней спортивной подготовки обучающихся.

На этапах начальной подготовки необходимо большое внимание уделять всестороннему физическому развитию. На данном этапе специализация легкоатлетов не определена, поэтому процесс подготовки имеет разностороннюю направленность. Основное внимание уделяется общефизической подготовке. Учебно-тренировочное занятие строится в зависимости от поставленных задач.

На данном этапе решаются следующие основные задачи:

- укрепление здоровья;

- улучшение физического развития;

- всестороннее физическое развитие;

- обучение умению выполнять различные физические упражнения;

- выявление задатков и способностей;

- привитие интереса к занятиям по легкой атлетике;

- воспитание черт характера.

Решению поставленных задач способствуют использование разнообразного арсенала средств и методов, методических приемов, форм организации занятий. Следует широко применять игровой метод, подвижные и спортивные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Не должны проводиться тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающие применение однообразного, монотонного практического и теоретического материала.

Физическое воспитание на этапе начальной подготовки требует особого внимания, так как на этом этапе закладывается основа общей работоспособности, здоровья, гармоничного развития, надежности и слаженной деятельности всех систем организма, т. е. того, что обеспечивает в дальнейшем достижение высот спортивного мастерства. В начале обучения целесообразно сочетать показ с объяснением. В дальнейшем объяснения занимают все большее место по мере овладения движением и приобретают характер указаний.

Большое внимание уделяется воспитанию физических качеств, особенно скоросто-силовых, гибкости и ловкости. На этом этапе важное значение имеет обучение обучающихся технике выполнения упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую основу для дальнейшего совершенствования рациональных движений, совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы дети с самого начала занятий овладевали основами техники целостного упражнения, а не его отдельными деталями. Обучение технике выполнения физических упражнений должно быть посильным, способствовать их физическому и психическому развитию, иметь воспитывающий характер.

Большое внимание должно быть уделено воспитанию физических качеств обучающихся, прежде всего быстроты движений. Эффективными средствами ее воспитания являются подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения, формирующие способность к выполнению быстрых движений, бег на коротких отрезках и дистанциях, эстафеты, прыжки, гимнастические и акробатические упражнения. Основным методом воспитания быстроты у обучающихся является комплексный метод, сущность которого состоит в систематическом использовании подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, разнообразных упражнений скоростного и скоростно-силового характера. В процессе развития быстроты упражнения выполняются, как правило, повторно.

Развитие мышечной силы осуществляется кратковременными силовыми напряжениями динамического и статического характера (например: лазание, перелазание, простые висы). Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата обучающихся. С этой

целью в программу занятий включаются акробатически упражнения (кувырки, стойки, повороты и др.), гимнастические упражнения на снарядах (подтягивания, подъемы, махи, качи), всевозможные прыжки и метания, игры и упражнения на местности.

Для этого возраста характерен высокий темп развития ловкости движений. Ловкость успешно воспитывается в процессе новых упражнений при выполнении действий в новой обстановке, на основе неожиданно возникающих новых двигательных ситуаций. Широко используются подвижные и спортивные игры, требующие внезапного изменения действий в различных игровых ситуациях, усложняющиеся задания, требующие проявления координационных способностей, а так же упражнения с различными предметами.

У обучающихся этой возрастной группы имеются особенно благоприятные возможности для воспитания гибкости (подвижности в суставах). Следует не только повышать уровень развития активной и пассивной подвижности в суставах, но и укреплять их. Целесообразно увеличивать максимальную амплитуду в тех движениях, которые способствуют эффективному овладению спортивной техникой. Типичными для развития гибкости являются упражнения «на растягивание», которые характеризуются постепенным увеличением амплитуды движений до возможного на данном занятии предела. Упражнения «на растягивание» представляют собой, как правило, элементарные движения из основной и вспомогательной гимнастики, которые избирательно воздействуют на определенные группы мышц и связок (ног, рук, туловища, шеи). С успехом используются разнообразные подвижные игры, упражнения с движениями большой амплитуды, упражнения на гибкость в сочетании с упражнениями на укрепление суставов, связок и мышц. В процессе тренировки обучающиеся близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики.

В учебно-тренировочных занятиях следует широко применять всевозможные разновидности подвижных игр, игр с элементами спортивных, различные варианты эстафет для воспитания физических качеств. Например: «Смена мест», «Передача мяча над головой (под ногами)», «Встречная эстафета», «Челнок», «Старт с выбыванием», «Мини-гандбол», «Охотники за утками», «Удочка», «Эстафеты с мячом».

#### **4.1.2. Программный материал учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

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

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.

Основные показатели выполнения программных требований:

На учебно-тренировочном этапе:

- освоение основ техники в избранном способе плавания, динамика роста уровня общей физической и специальной физической подготовки и технико-тактической подготовленности обучающихся;

- уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных программами спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Средства и методы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- спринтерский бег (на контролируемых скоростях);

- бег, беговые и прыжковые упражнения в облегченных и затрудненных условиях (в гору, по песку, против ветра, бег с использованием искусственной тяги и т.д.);

- стартовые упражнения (старт с ходьбы или медленного бега, с опорой на одну руку, бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях);

- барьерный бег;

- упражнения с отягощениями и на тренажерах;

- эстафеты и кроссы;

- бег с переменной темпа движений;

- подвижные и спортивные игры;

- прыжковые упражнения;

- участие в соревнованиях.

В системе многолетней спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) можно выделить два периода:

- начальной спортивной специализации (тренировочные группы первого и второго годов обучения);

- углубленной тренировки (учебно-тренировочные группы третьего, четвертого и пятого годов обучения), что требует распределения обучающихся по специализациям, в зависимости от их способностей:

- бег на короткие дистанции;
- прыжки.

Эффективная система подготовки на этапе начальной спортивной специализации во многом определяет успех многолетней тренировки на последующих этапах спортивной подготовки. С одной стороны, важно не упустить время, необходимое для достижения высот спортивного мастерства, и использовать сенситивные периоды возрастного развития организма. С другой стороны, следует избегать чрезмерно узкой форсированной специализации, хотя она и дает в ближайшие годы быстрый прирост результатов, но в итоге оказывается малоперспективной, приводит к преждевременной стабилизации спортивных результатов. Цель учебно-тренировочного занятия на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (на основе ранее заложенного фундамента всесторонней физической подготовленности) - приступить к созданию базы специальной подготовленности, являющейся залогом успехов в избранном виде спорта в последующие годы.

Основными задачами периода начальной специализации являются:

- обеспечение дальнейшей всесторонней физической подготовленности обучающихся;
- устранение недостатков в уровне их физического развития и физической подготовленности;
- овладение рациональной техникой группы сходных по структуре видов спорта с предполагаемой специализацией;
- укрепление здоровья юных спортсменов, создание функциональной базы для углубленной спортивной специализации.

В периоде начальной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной базовой подготовкой. При этом общей подготовке отводится 73-79% от общего объема упражнений, специальной - 15-17%. Поэтому наряду со средствами общей физической подготовки уже в первые годы учебно-тренировочных занятий спортом в программу тренировки целесообразно включать комплексы специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, имеющих важное значение в избранном виде спорта. Специализация имеет «многоборный» характер. Подвижные и спортивные игры должны занимать примерно 50% от общего времени учебно-тренировочных занятий с детьми. На этом этапе создаются необходимые морфологические, функциональные, психолого-педагогические предпосылки для периода углубленной спортивной специализации. Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой движений и методикой физической подготовки обучающихся, так как успех спортивной подготовки в значительной мере зависит от оптимального соотношения уровня развития

физических качеств и степени формирования двигательных навыков у обучающихся. Комплекс тренировочных средств, используемых для формирования двигательных навыков и умений, должен обеспечивать создание прочной базы всесторонней физической подготовленности, оптимальную взаимосвязь физических качеств, двигательных навыков и умений, что способствует приобретению умения управлять своими движениями.

В учебно-тренировочных занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются в облегченных условиях. Широко используются комплексы специальных подготовительных и подводящих упражнений. В беге на короткие дистанции и прыжках развитию физических качеств необходимо отдавать предпочтение перед спортивной техникой.

Эффективным средством овладения тактикой является участие в соревнованиях, различных по условиям и составу. Особое внимание уделяется воспитанию скоростных способностей обучающегося. С этой целью широко используется бег, как одно из самых естественных движений человека. Применение специальных упражнений слишком в большом объеме приводит к нарушению основ техники бега. В учебно-тренировочных занятиях используют самые различные варианты бега. Воспитание скоростных способностей обучающихся осуществляется путем использования комплексного метода тренировки, который предполагает применение подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, специальных подготовительных упражнений направленных на развитие двигательных качеств. С возрастом и ростом подготовленности обучающихся ведущая роль отводится методу повторного выполнения упражнений в различных его вариантах: метод повторного выполнения скоростно-силовых упражнений (метод динамических усилий) без отягощения и с наибольшим отягощением; метод повторного выполнения скоростного упражнения с предельной и около предельной скоростью; метод повторного выполнения скоростного упражнения в облегченных условиях.

В таблице приведена примерная дозировка нагрузки при выполнении ряда упражнений, направленных на развитие быстроты обучающихся.

<b>Упражнение</b>	<b>Продолжительность выполнения</b>	<b>Число повторений</b>	<b>Интервал отдыха</b>
Упражнения на быстроту двигательной реакции	Мгновенное действие	8 - 10	10 - 30 секунд
Упражнения на быстроту выполнения отдельных движений (бросание, ловля мелких предметов)	От мгновенного до 1 - 2 секунд	8 - 10	10 - 30 секунд
Упражнения на быстроту выполнения ряда последовательных движений (руками, ногами, туловищем):			

-без отягощения массой тела	8 - 5 секунд	4 - 6	10 - 30 секунд
-с частичным отягощением массой тела	3 - 5 секунд	4 - 6	10 - 30 секунд
-с отягощением массой тела	5 - 10 секунд	2 - 4	1 - 4 мин
Игры, эстафеты, преодоление полосы препятствий	От мгновенного до 10 секунд	1 – 10секунд и более	Произвольный

Большое внимание целесообразно уделять воспитанию скоростно-силовых качеств обучающихся. Основными средствами воспитания скоростно-силовых качеств являются прыжки, бег на короткие дистанции, метания, упражнения с небольшими отягощениями, акробатические упражнения. Основными методами воспитания скоростно-силовых качеств являются: метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощения; метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения с отягощением малого и среднего веса; метод упражнения, выполняемого при смешанном режиме работы мышц.

Воспитание выносливости у обучающихся - важная составная часть их всесторонней физической подготовки. Обучающиеся этих возрастных групп хорошо адаптируются к работе аэробного характера, в результате чего у них повышаются возможности кислородно-транспортной системы, поэтому на данном этапе целесообразно выполнять большие объемы работы с невысокой интенсивностью. Не зависимо от его будущей специализации необходимо создать базу общей выносливости. Эффективным средством воспитания общей выносливости подростков являются длительный бег и кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, плавание, подвижные и спортивные игры. Используется бег в равномерном темпе с невысокой интенсивностью, продолжительность которого постепенно возрастает от 5-8 до 30-60 минут. Более подготовленные обучающиеся повышают общую выносливость, применяя бег в равномерном и переменном темпе еще большей продолжительности. Объемы беговых нагрузок в одном учебно-тренировочном занятии допустимы для детей 11-12 лет до 12 км, для подростков 13-14 лет до 18 км. Для воспитания выносливости широко используются тренировочные средства дающие возможность существенно повысить функциональные возможности организма спортсмена без применения большого объема работы, максимально приближенной по характеру к соревновательной деятельности. Так, до 15-17 лет развивать выносливость в разных видах целесообразно разнообразными средствами, не акцентируя внимания специально на каком-либо одном виде. Основными методами воспитания общей выносливости являются равномерный метод, различные варианты переменного, игрового и кругового методов. Методы должны оптимально сочетаться в различных периодах годичного цикла тренировки. Круговой метод тренировки целесообразно сочетать с бегом в различных вариантах (особенно в игровой и соревновательной формах), что дает возможность выполнить значительную по объему тренировочную нагрузку.

Общий объем бега к концу периода начальной специализации должен составлять примерно 60% от объема бега высококвалифицированных спортсменов, а в период углубленной специализации - 65-80%.

Значительное место в учебно-тренировочных занятиях должно быть отведено развитию и совершенствованию ловкости. С целью воспитания ловкости целесообразно использовать всевозможные метания, прыжки, упражнения в равновесии с дополнительными заданиями, подвижные и спортивные игры, упражнения, требующие высокой координации движений.

Большое значение имеет рациональное нормирование учебно-тренировочных нагрузок. Существенная особенность динамики учебно-тренировочных нагрузок - неуклонное возрастание их объема и интенсивности в каждом годичном цикле тренировки. Динамика результатов высока, что не соответствует величине учебно-тренировочных нагрузок (сравнительно невысокие учебно-тренировочные нагрузки сопровождаются более значительным приростом результатов, чем на последующих этапах спортивной подготовки). Это обусловлено повышенной реактивностью организма в начальные периоды его естественного развития и особенно широким диапазоном переноса учебно-тренировочного эффекта в первой стадии адаптации к тренирующим факторам. Эффект учебно-тренировочных нагрузок суммируется с естественными прогрессивными изменениями морфофункционального характера, что стимулирует существенный рост спортивных результатов. Анализ результатов научных исследований и данных передового спортивного опыта показал, что нормативные показатели объема учебно-тренировочных нагрузок обучающихся должны находиться на следующем относительном уровне.

#### **Динамика показателей общего объема тренировочных нагрузок**

<b>Этап многолетней подготовки</b>	<b>Удельный вес общего объема учебно-тренировочной нагрузки (%)</b>
Этап начальной спортивной специализации	45 - 50
Этап углубленной тренировки в избранном виде	70 - 80
Первая фаза этапа спортивного совершенствования	100

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-го, 2-го годов обучения заметно возрастает роль соревновательной подготовки. Именно в процессе соревнований наиболее полно реализуются потенциальные возможности обучающегося. Регулярное участие в соревнованиях стимулирует функциональные и морфологические перестройки в организме обучающегося, обуславливает значительное повышение его общей подготовленности. Однако при чрезмерно частом участии в соревнованиях такого рода учебно-

тренировочные нагрузки могут стать привычными и не вызывать должного роста специальной тренированности обучающегося.

Построение годового цикла учебно-тренировочных занятий имеет свои особенности. Одна из них - очень важная роль подготовительного периода, который занимает главное место в годовом цикле тренировки. Длительность соревновательного периода сокращена, ему отводится подчиненная роль. Контрольные соревнования проводятся по общему плану учебно-тренировочных занятий, без особо тщательной подготовки к ним. Тем не менее, учитывая необходимость этих соревнований для обеспечения неуклонного роста подготовленности, в годовом плане следует предусмотреть задачи по соревновательной подготовке.

#### **4.1.3. Программный материал учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства**

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

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.

Основные показатели выполнения программных требований:

На этапе спортивного совершенствования:

- выполнение нормативов спортивного разряда «Кандидат в Мастера спорта»;
- рост уровня общего специального физического развития и функционального состояния организма;
- выполнение обучающимися, объёмов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.

Средства и методы на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- упражнения с отягощениями и на тренажерах;
- специальные упражнения, направленные на укрепление специфических для спринтера групп мышц;
- спринтерский бег с различной интенсивностью и бег с максимальной скоростью;

- старты, стартовые упражнения;
- спринтерский бег в затрудненных и облегченных условиях;
- прыжковые упражнения, прыжки с места (тройной, десятерной и т.д.);
- барьерный и эстафетный бег;
- кроссы;
- бег с гандикапом;
- упражнения на расслабление отдельных групп мышц;
- специально беговые упражнения;
- участие в соревнованиях.

На этапе спортивного совершенствования мастерства применяются: разбор и анализ отдельных методических статей, участие спортсменов в планировании и анализе тренировки, коллективные разборы киноколыценок, видеозаписей, а также обсуждение книг и статей по вопросам тренировки многоборцев, просмотр, разборки техники и тактики спортсменов на соревнованиях.

В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов должен знать необходимые научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; методику обучения спортивной технике и путём совершенствования в ней; полно раскрывать систему спортивной тренировки и ее общие основы, а также:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах учебно-тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет учебно-тренировочных занятий и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник учебно-тренировочных занятий;
- режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж;
- основы врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Организация тренером-преподавателем специальных занятий по теоретической подготовке: доклады; беседы; встречи с известными мастерами спорта и специалистами.

Общая физическая подготовка включает:

- развитие силы (силовая подготовка): развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса, подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища,

поднимание и опускание ног из различных исходных положений; упражнения с отягощениями, штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера; упражнения на снарядах и со снарядами; упражнения из других видов спорта; подвижные и спортивные игры;

- развитие быстроты (скоростная подготовка): виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени; подвижные и спортивные игры;

- развитие выносливости: кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время; упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время, лыжи, коньки, плавание, ходьба; подвижные спортивные игры;

- развитие ловкости (координационная подготовка): выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений; выполнение упражнений из непривычного, неудобного, положения; подвижные и спортивные игры;

- развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды, степени подвижности в суставах, упражнения из других видов спорта, гимнастика, акробатика.

Специальная физическая подготовка включает в себя:

- специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов;

- специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов;

- специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости);

- специальные упражнения для совершенствования техники: бега, прыжков и метания;

- специальные упражнения в парах (с партнёром) на месте и в движении

Обучение и совершенствование техники на этом этапе необходимо совершенствование двигательного действия на уровне двигательного навыка, при котором управление движениями происходит, автоматизировано, с высокой надежностью.

Инструкторско – судейская практика

Обучающиеся групп спортивного совершенствования являются помощниками тренера-преподавателя в работе. Они должны уметь самостоятельно провести все учебно-тренировочное занятие в группе начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах, составив при этом программу учебно-тренировочного занятия, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы,

выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением учебно-тренировочных занятий учащимися групп спортивного совершенствования позволяют тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный вуз. Обучающиеся групп спортивного совершенствования должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Психологическая подготовка на этапе занятий групп совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

Врачебный контроль осуществляется силами врачей городского врачебно-физкультурного диспансера, в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом два раза в год – в сентябре-ноябре и в апреле-мае. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки обучающихся.

#### Воспитательная работа

Учебно-тренировочный процесс должен способствовать: формированию сознательного, творческого отношения к труду; высокой организованности и требовательности к себе; чувства ответственности за порученное дело; бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям; спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы: - личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; четкая творческая организация учебно-тренировочной работы; формирование и укрепление коллектива; правильное моральное стимулирование; пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов; творческое участие обучающихся в составлении учебно-тренировочных планов на очередной этап спортивной подготовки и в обсуждении итогов его выполнения; товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность.

Подготовку на данном этапе должны проходить только те обучающиеся, которые имеют достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высшим достижениям в избранном виде легкой атлетике. Стратегия многолетней подготовки предполагает, что в ходе этапа в своей основе должна быть завершена целенаправленная работа по формированию прочного

фундамента специализированной подготовленности. На этапе спортивного совершенствования объем учебных часов постепенно возрастает. Процентное содержание средств специализированной подготовки сохраняет тенденцию к увеличению. Организационные и методические аспекты подготовки приобретают профессионализированные черты этапа высших достижений. Активно применяются средства и методы подготовки, максимально приближенные к соревновательной деятельности. Такой подход позволяет избежать срыва адаптационных возможностей организма спортсмена, обеспечивая при этом необходимое поступательное развитие. Увеличивается число учебно-тренировочных занятий избирательной направленности. В процессе этапного контроля уделяется особое внимание соответствию уровня физического развития и функциональной подготовленности модельным характеристикам легкоатлетов данной возрастной категории. Показатели функциональной подготовленности оцениваются с учётом освоения должного объёма тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения. Возрастает внимание к эффективности использования функционального потенциала обучающегося в условиях специфической соревновательной деятельности. В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки.

#### **4.2. Учебно-тематический план**

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в Программе и направлено на изучение, таблица 12:

На этапе начальной подготовки:

- истории возникновения вида спорта и его развития;
- физической культуры – как средства физического развития и укрепления здоровья человека;
- гигиенических основ физической культуры и спорта, гигиены обучающихся при занятиях физической культурой и спортом;
- закаливания организма;
- самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом;
- теоретических основ обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта;
- теоретических основ судейства. Правила вида спорта.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- роли и места физической культуры в формировании личностных качеств;
- истории возникновения олимпийского движения;
- режима дня и питание обучающихся; - физиологических основ физической культуры;
- учета соревновательной деятельности, самоанализа обучающегося;
- теоретических основ технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта;
- психологической подготовки;
- правил вида спорта.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- Олимпийского движения. Роли и места физической культуры в обществе.
- Состояние современного спорта;
- профилактики травматизма. Перетренированность / недотренированность;
  - подготовки обучающегося как многокомпонентного процесса;
  - спортивных соревнований как функционального и структурного ядра спорта;
  - восстановительных средств и мероприятий.

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» учитываются при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана и составлении плана физкультурных и спортивных мероприятий.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся и лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в Программе с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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

Учебно-тренировочные группы обучающихся на каждом из этапов спортивной подготовки формируются в начале сентября каждого учебно-календарного года с учетом возможности доукомплектования по мере необходимости на протяжении соответствующего учебно-календарного года.

Обучающиеся, успешно освоившие Программу первого года этапа начальной подготовки, переводятся на этап начальной подготовки второго года обучения при сдачи контрольно-переводных нормативов.

По окончании обучения на этапе начальной подготовки производится отбор одарённых детей по результатам соревнований и контрольных нормативов в группы учебно-тренировочных этапов, а дети, которые прошли обучение начальной подготовки, но по каким-то причинам не хотят дальнейшей специализации в данном виде спорта могут считаться выпускниками.

Группы совершенствования спортивного мастерства комплектуются из обучающихся спортсменов, успешно окончивших спортивную подготовку в группах учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации).

Количество вакантных бюджетных мест для прохождения спортивной подготовки объявляется публично, в том числе через официальный сайт в информационно—телекоммуникационной сети «Интернет».

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

К иным условиям реализации Программы 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.

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учреждение реализующую данную Программу должна обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

### **6.1. Материально-технические 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 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" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)<sup>1</sup>;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, таблица 13;
- обеспечение спортивной экипировкой, таблица 14;
- 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.

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы**

Требование к кадровому составу Учреждения реализующую Программу:

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

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения 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", утвержденным 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);

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения с целью присвоения квалификационных категорий. С целью профессионального роста тренеры-преподаватели используют: дополнительное профессиональное образование (программа повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года; формирование профессиональных навыков через наставничество; использование современных дистанционных образовательных технологий; участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

### **6.3. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и обеспечение технике безопасности при их проведении**

К учебно-тренировочным занятиям по виду спорта «легкая атлетика» допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

На первом учебно-тренировочном занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий легкой атлетикой.

При проведении учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы учебно-тренировочных занятий и отдыха, правила личной гигиены.

Тренер-преподаватель ведет журнал учета работы тренера-преподавателя (в нем отмечается посещаемость, годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, участие в соревнованиях, имеются адреса проживания обучающихся, номера телефонов родителей обучающихся). Журнал ежемесячно проверяется методическим отделом Учреждения.

На каждое учебно-тренировочное занятие тренер-преподаватель должен иметь план (конспект) учебно-тренировочного занятия, в котором указаны: дата и место проведения, задачи, содержание учебно-тренировочного занятия (комплексы упражнений), средства и методы тренировки, дозировка, интенсивность, необходимое оборудование инвентарь.

При подготовке к учебно-тренировочному занятию тренеру-преподавателю необходимо:

- продумать обоснованность показа упражнений или подробного объяснения с показом всех распоряжений и команд;
- предусмотреть порядок перемещения обучающихся после выполнения упражнений, организацию страховки, использования оборудования.

Все элементы содержания учебно-тренировочного занятия составляют единое целое. При планировании учебно-тренировочного занятия для решения конкретных задач важно правильно распределить используемые средства и методы в форме тренировочных заданий, и определить последовательность их выполнения на учебно-тренировочном занятии. Дозировка упражнений имеет решающее значение для объема нагрузок, формирования двигательных учений и навыков. Поэтому весь объем средств и методов определяется заранее.

Учебно-тренировочные занятия проводят в осенне-зимний период в крытом легкоатлетическом манеже, в весенне-летний период на открытом стадионе.

Тренер-преподаватель обязан:

- соблюдать расписание учебно-тренировочных занятий;

- не допускать превышение максимального количественного состава группы;
- допускать обучающихся к учебно-тренировочным занятиям только в спортивной форме и обуви;
- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед учебно-тренировочными занятиями проверять его надежность, функциональность;
- следить за соблюдением санитарных и других норм, безопасностью обучающихся непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования;
- в случае обнаружения неисправностей инвентаре или спортивного оборудовании немедленно прекратить выполнять упражнения, по возможности оградить место неисправности, если неисправность незначительная устранить ее, в другом случае не допустить к дальнейшему выполнению тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом администратору и руководителю сооружения;
- на всем протяжении учебно-тренировочных занятий, соревновательных упражнений находиться непосредственно на месте проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований;
- принимать строгие меры к обучающимся, нарушающим правила безопасности проведения учебно-тренировочного процесса, вплоть до отстранения от учебно-тренировочных занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение правил;
- в случае травмы, происшедшей на учебно-тренировочном занятии, тренер-преподаватель обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему и вызвать медицинского работника, при необходимости скорую помощь, доложить о происшедшем руководству Учреждения.

При проведении учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике возможно воздействие следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- выполнение упражнений без разминки;
- травмы при использовании неисправного оборудования;
- травмы при неверном выполнении упражнений;
- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре;
- травмы при антисанитарных условиях для занятий;
- травмы при неблагоприятных погодных условиях.

На месте проведения учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно

сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководителю Учреждения. При неисправности спортивного инвентаря обучающийся должен прекратить учебно-тренировочное занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми прочими обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Во избежание травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения учебно-тренировочных занятий. Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренера-преподавателя, проводящего учебно-тренировочные занятия с группой.

#### **6.4. Требования безопасности учебно-тренировочных занятиях**

Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий.

Запрещается приступать к учебно-тренировочным занятиям при незалеченных травмах, общем недомогании, непосредственно после приема пищи.

1. Надевать спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой (при учебно-тренировочных занятиях в зале-не оставляющую следов).
2. Убедиться в исправности инвентаря и оборудования.
3. Убедиться в соответствии места проведения учебно-тренировочных занятий санитарным нормам.
4. Провести разминку.

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
2. Во избежание столкновений при беге исключить резко «стопорящую» остановку.
3. Использовать спортивный инвентарь и оборудование только с разрешения тренера-преподавателя.
4. Четко выполнять все указания тренера-преподавателя.

Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий.

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии немедленно прекратить учебно-тренировочные занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации Учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении аварийной ситуации тренер-преподаватель должен немедленно прекратить учебно-тренировочное занятие, построить обучающихся и пересчитать их и организованно покинуть место проведения учебно-тренировочного занятия, через запасные выходы согласно плана эвакуации. Сообщить дежурному администратору и руководителю Учреждения.

### **6.5. Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Федеральный закон от 04.12.2017 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2022 № 1282 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999».

7. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой

и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

8. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. Пособие для вузов по направлению «Педагогика»/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. – М.: Академия, 2006. – С 147.

9. Беспутчик В. Г., Рейлин В. Р. Аэробика на все вкусы // Спорт в школе. – 21. - №8 – С. 6 – 8.

10. Бутин И. М., Бутина И. А., Леонтьева Т. Н., Масленников С. М. Физическая культура в начальных классах. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – С. 315.

11. Гавердовский Ю. К., Матвеев А. П., Малофеев А. Ю., Непопалов В. Н., Петрова Т. В. Примерная программа начального общего образования по физической культуре. – М.: Дрофа, 2000. – С. 54 – 56.

12. Гимнастика: Учеб. Для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – М.: Академия, 2002. – С. 326 – 327.

13. Киевская О. Г. Влияние занятий ритмической гимнастикой на физическое состояние детей 7-8 лет, проживающих в условиях Кольского заполярья: Дисс. Канд.пед. наук – СПб, 2001 – С. 164.

14. Кудра Т. А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учебное пособие /Т. А. Кудра. – Владивосток: МГУ им. Адмирала Г. И. Невельского, 2001. – 120 с.

15. Лифиц И. В. Ритмика: Учебное пособие для студентов средних и высших пед. Учеб. Заведений. - М.: Академия, 1999 – С. 34.19. Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2006. – С. 74

16. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов – на-Дону: Феникс, 2002 – С. 79; 81 – 83.

17. Мустев В. Л. Физическая культура. 1 класс: Методическое пособие/ В. Л. Мустаев; Под научной редакцией Н. А. Заруба. – Кемерово: КРИПКиПРО, 2004. – С.9.

18. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002. – С. 536.

19. Пензулаева Л. И. Малочисленная школа: Физическое воспитание: Кн. Для учителя. – М.: ВЛАДОС, 2000. – С. 76 – 77.

20. Плинер Я. Г., Бухвалов В. А. Воспитание личности в коллективе. – М.: Педагогический поиск, 2000. – С. 3 – 5.

21. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: ФиС, 2000. – С. 161.

22. Попованова Н. А., Кравченко В. М. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры.– 2007. - № 8. – С. 68. Ратникова Ю. В. Можно ли повысить эмоциональный настрой учащихся и их интерес к уроку? // Спорт в школе- 2001. - №8 – С. 8-9.

23. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. Пособие для вузов/ Г. С. Туманян. – М.: Академия, 2006. – С. 147.

24. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: Детство-пресс, 2000. – 352 с.

25. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С., Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Академия, 2002. – С. 121 – 122; 174 – 179; 187.

26. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». Программа по ритмической гимнастике для детей. СПб.

27. Свистун Г.М. «Программа подготовки детей в спортивно-оздоровительных группах и группах физической подготовки в спортивных центрах». КГУФКСиТ, 2011.

28. Фирилёва Ж.Е., Сайкин Е.Г., «Танцевально-игровая гимнастика для детей» Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений», СПб, 2000.

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

Этапы спортивной подготовки		Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (чел)
Этап начальной подготовки	от одного года обучения	3	9	от 10 до 20
	свыше одного года обучения		10	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до трех лет	2-5	12	от 8 до 16
	свыше трех лет		15	
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается		15	от 2 до 4

**Учебно-тренировочные нагрузки к объему  
учебно-тренировочного процесса**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	6-8	9-10-12	14-16-18	20-22
Общее количество часов в год	312	312-416	468-520-624	728-832-936	1040-1144

### Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ 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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Московской области	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3-х суток, но не более 2 раза в год
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-

2.5	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	до 60 суток
-----	--	---	-------------

**Объем соревновательной деятельности**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
контрольные	1	2	4	4	6
отборочные	-	1	1	2	2
основные	-	1	1	2	2

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

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	15-20	12-17
Специальная физическая подготовка(%)			21-23	24-27	24-27
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7
Техническая подготовка(%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	5-8	5-8	6-9	7-0	8-11
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-	3-6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства
		НП-1	НП-2 НП-3	УТГ-1 УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-4 УТГ-5	
		Недельная нагрузка в часах						
		6	6-8	9-10	12	14	16-18	20-22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2		3				4
		Наполняемость групп (человек) (минимальное- максимальное наполняемость групп)						
		10-20		8-16				
1	Общая физическая подготовка	134	181	150-166	200	146	166-187	177-194
2	Специальная физическая подготовка	100	120	108-120	144	196	225-253	281-309
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	19-21	25	44	50-56	73-80
4	Техническая подготовка	48	66	112-125	150	189	216-243	281-309
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24	33	43-47	56	73	83-94	114-126
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	18-21	25	44	50-56	62-69
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	18-20	24	36	42-47	52-57
	Общее количество часов в год	312	416	468-520	624	728	832-936	1040-1144

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
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.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья, проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года

2.2.	Здоровье сберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: - формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; - обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; - знание и соблюдение основ спортивного питания; - формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма и тд.)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
3.3.	Формирование чувство гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам-героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая	Семинары, мастер-классы, показательные	В течение

	подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	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.	года
--	--	---	------

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидоп
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

		в процессе формирования антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

### Восстановительные средства

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики подводного спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка (подготовительная часть). Самомассаж. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин 10-20 мин.  5-7 мин. 3 мин. саморегуляция
10-20 мин. 5-7 мин. 3 мин. саморегуляция	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе учебно-тренировочного занятия 3-8 мин.  3 мин. саморегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы,	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные	8-10 мин.

	лимфатической системы, восстановление тканевого обмена	упражнения, душ теплый/прохладный	
Через два часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая воротниковую зону и паравертебрально) Душ теплый/холодный. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	8-10 мин.  5 мин. саморегуляция
В середине микроцикла, во время соревнований и в выходной день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка.  После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно-тренировочных занятий, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительное учебно-тренировочное занятие.  После восстановительной тренировки.  Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла,	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно-тренировочных занятий, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней. Сауна	Восстановительные учебно-тренировочные занятия – ежедневно  1 раз в 7 дней
В процессе учебно-тренировочного года	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	Режим сна, аутогенная саморегуляция

На этапе совершенствования спортивного мастерства восстановительные средства должны применяться по специальным схемам медицинским работником в зависимости от индивидуальных особенностей организма спортсмена

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса  
и оценочные материалы**

<b>№ п/п</b>	<b>Формы аттестации</b>	<b>Оценочные материалы</b>	<b>Примечание</b>
1	Контрольные тесты (контрольные и контрольно-переводные нормативы)	Протокол	Форм, разработанная Организацией и включающая тесты из рабочей программы тренера-преподавателя
2	Медико-биологические исследования	Заключение	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
2	Собеседование	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
3	Просмотровые сборы	Заключение тренера-преподавателя, Комиссии	Проводиться при отборе детей на этапы спортивной подготовки, также одаренных и способных детей перешедших их других видов спорта
4	Другие	Устанавливаются Организацией самостоятельно	

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9.6	9.9	9.3	9.5
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
4	Прыжки через скакалку в течении 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
5	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
7	Бег (кросс) на 2км (бег по пересеченной местности)	мин,с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив		Уровень спортивной квалификации	
					Период обучения на этапах спортивной подготовки	
			юноши	девушки	до трех лет	свыше трех лет
1	Бег на 60 м	с	не более		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд»,	Спортивные разряды - «третий спортивный
			9.3	10.3		
2	Бег на 150 м	с	не более			

			25.5	27.8	«второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский разряд»	разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			190	180		
4	Бег на 500 м	мин, с	не более			
			1,44	2,01		
5	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее			
			5,40	5,10		

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив		Уровень спортивной квалификации
			юноши	девушки	
1	Бег на 60 м	с	не более		Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
			7,3	8,2	
2	Бег на 300 м	с	не более		
			38,5	43,5	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			260	230	
4	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее		
			25	23	
5	Бег на 2000 м	мин,с	не более		
			6,00	7,10	

## Учебно-тематический план

Этап спортивно й подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ 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 культурой 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	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды

	судейства. Правила вида спорта			(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)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	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.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	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	<b>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</b>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в 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.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	<b>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</b>
	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.
--	--	---	---

**Обеспечение оборудование и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной экипировки**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования и спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
3	Гантели переменной массы ( от3 до 12 кг)	комплект	10
4	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
5	Доска информационная	штук	2
6	Конус высотой 15 см	штук	10
7	Мат гимнастический	штук	10
8	Мяч для метания (140г)	штук	10
9	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
10	Палочка эстафетная	штук	20
11	Рулетка (10 м)	штук	3
12	Рулетка (100 м)	штук	2
13	Рулетка (20 м)	штук	1
14	Рулетка (50 м)	штук	3
15	Секундомер	штук	10
16	Скамейка гимнастическая	штук	20
17	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
18	Стартовые колодки	пар	10
19	Стенка гимнастическая	штук	2
20	Стойки для приседания со штангой	пар	1
21	Электромегафон	штук	1
22	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
23	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
24	Препятствие дл я бега (3,66 м)	штук	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения(на одного) обучающегося	Этапы спортивной подготовки					
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
			к оличество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	к оличество	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм ветрозащитный	штук	-	-	1	2	1	2
2	Костюм спортивный парадный	штук	-	-	1	2	1	2
3	Кроссовки легкоатлетические	штук	-	-	2	1	2	1
4	Майка легкоатлетическая	пар	-	-	1	1	2	1
5	Трусы легкоатлетические	штук	1	1	1	1	2	1
6	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	1	1	2	1	2	1
7	Шиповки для бега с препятствиями «стипель-чеза»	штук	1	1	2	1	2	1