МАУ ДО СШ № 1 им. С.Т. Шевченко

СОГЛАСОВАНО
На тренерском совете
МАУ ДО СШ № 1
им. С.Т. Шевченко

Протокол №__1___
№_____от 31.08. 2026 г.

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО СШ № 1
им. С.Т. Шевченко

_____Р.М. Прищепа
«_31_»_августа_____ 2026г

Прищепа Римма Моссовна

Подписан: Прищепа Римма Моссовна
DN: C=RU, S=Краснодарский край, L=г. Славянск-на-Кубани, T=ДИРЕКТОР, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1 ИМ. С.Т. ШЕВЧЕНКО ГОРОДА СЛАВЯНСКА-НА-КУБАНИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН, СНИЛС=00309175202, ИНН=234902049084, E=cmtb@mail.ru, G=Римма Моссовна, SN=Прищепа, CN=Прищепа Римма Моссовна
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение:
Дата: 2026-08-31 14:49:24

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

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

Срок реализации 4 лет

Разработчики:
заместитель директора
Гусарова Яна Александровна;
старший тренер-преподаватель отделения легкой атлетики высшей квалификационной категории
Задорожняя Галина Сергеевна

Славянск-на-Кубани
2026 год

I. Общие положения

1.1. Название Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» (далее - Программа) разработана МАУ ДО СШ «Олимпиец» имени Ю.А. Давыдова с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России от 20 декабря 2022 года № 1282, с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Министерства спорта России от 24 ноября 2025 года № 1016 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее - ФССП), а также на основании следующих нормативных правовых актов:

Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

приказа Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

приказа Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

приказа Министерства спорта России от 27 января 2023 г № 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"

приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 № 1144 н «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»;

постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Программа разработана для реализации в МАУ ДО СШ «Олимпиец» имени Ю.А. Давыдова (далее - Организация) и является основным документом для осуществления тренировочной работы, регламентирующим процесс спортивной подготовки по легкой атлетике на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе, этап совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства.

Актуальность программы заключается в доступности легкой атлетике для любого возраста, возможности использования средств легкой атлетике для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга детей и молодёжи. Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Содержание программы и рекомендованные в ней средства и методы физкультурно-спортивной работы соответствуют приоритетным направлениям развития системы дополнительного образования и детско-юношеского спорта в России, отвечают личностным потребностям юного спортсмена и его родителей.

В основу Программы положены следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

направленность на максимально возможные достижения;

программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

индивидуализация спортивной подготовки;

единство общей и специальной физической подготовки;

непрерывность и цикличность процесса подготовки;

взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки - учебно-тренировочного, соревновательного и воспитательного процессов.

Программа составлена на основе правил по виду спорта «легкая атлетика», результатов мониторинга уровня обученности и физической подготовленности обучающихся отделениях легкой атлетике МАУ ДО СШ «Олимпиец» имени Ю.А. Давыдова за последние три года, современных методик спортивной тренировки и соревновательной деятельности, методик организации системного контроля и оценки качества реализации образовательных программ, положений нормативно-правовых актов в области физической культуры, спорта и образования, содержит научно - обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта «легкая атлетика» на различных этапах многолетней подготовки и включает разделы:

общие положения;

характеристика Программы;

система контроля и нормативные требования к результатам Программы;

рабочая программа по этапам и видам спортивной подготовки;

особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам;

условия реализации Программы.

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в Таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Таблица 1

Спортивные дисциплины вида спорта «Легкая атлетика» согласно Всероссийскому реестру видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
1	легкая атлетика	0020001611Я	бег 30-50 м	002 064 1 8 1 1 Я
2	легкая атлетика	0020001611Я	бег 60 м	002 002 1 8 1 1 Я
3	легкая атлетика	0020001611Я	бег 100 м	002 003 1 6 1 1 Я
4	легкая атлетика	0020001611Я	бег 200 м	002 004 1 6 1 1 Я
5	легкая атлетика	0020001611Я	бег 300 м	002 005 1 8 1 1 Я
6	легкая атлетика	0020001611Я	бег 400 м	002 006 1 6 1 1 Я
7	легкая атлетика	0020001611Я	бег 400 м (круг 200 м)	002 077 1 8 1 1 Я
8	легкая атлетика	0020001611Я	бег 600 м	002 007 1 8 1 1 Я
9	легкая атлетика	0020001611Я	бег 800 м	002 008 1 6 1 1 Я
10	легкая атлетика	0020001611Я	бег 800 м (круг 200 м)	002 078 1 8 1 1 Я
11	легкая атлетика	0020001611Я	бег 1000 м	002 009 1 8 1 1 Я
12	легкая атлетика	0020001611Я	бег 1500 м	002 010 1 6 1 1 Я
13	легкая атлетика	0020001611Я	бег 1500 м (круг 200 м)	002 079 1 8 1 1 Я
14	легкая атлетика	0020001611Я	бег 3000 м	002 012 1 8 1 1 Я
15	легкая атлетика	0020001611Я	бег 3000 м (круг 200 м)	002 080 1 8 1 1 Я
16	легкая атлетика	0020001611Я	бег 5000 м	002 013 1 6 1 1 Я
17	легкая атлетика	0020001611Я	эстафета 4 х 100 м	002 020 1 6 1 1 Я
18	легкая атлетика	0020001611Я	эстафета 4 х 200 м	002 021 1 8 1 1 Я
19	легкая атлетика	0020001611Я	бег с барьерами 60 м	002 023 1 8 1 1 Я
20	легкая атлетика	0020001611Я	бег с барьерами 100 м	002 024 1 6 1 1 Б
21	легкая атлетика	0020001611Я	бег с барьерами 110 м	002 025 1 6 1 1 А

22	легкая атлетика	0020001611Я	бег с барьерами 300 м	002 087 1 8 1 1 Н
23	легкая атлетика	0020001611Я	бег с барьерами 400 м	002 027 1 6 1 1 Я
24	легкая атлетика	0020001611Я	кросс 1 км	002 031 1 8 1 1 С
25	легкая атлетика	0020001611Я	кросс 2 км	002 032 1 8 1 1 С
26	легкая атлетика	0020001611Я	прыжок в высоту	002 046 1 6 1 1 Я
27	легкая атлетика	0020001611Я	прыжок с шестом	002 047 1 6 1 1 Я
28	легкая атлетика	0020001611Я	прыжок в длину	002 048 1 6 1 1 Я
29	легкая атлетика	0020001611Я	прыжок тройной	002 049 1 6 1 1 Я
30	легкая атлетика	0020001611Я	метание диска	002 050 1 6 1 1 Я
31	легкая атлетика	0020001611Я	метание молота	002 051 1 6 1 1 Я
32	легкая атлетика	0020001611Я	метание копья	002 052 1 6 1 1 Я
33	легкая атлетика	0020001611Я	метание мяча	002 054 1 8 1 1 Н
34	легкая атлетика	0020001611Я	толкание ядра	002 055 1 6 1 1 Я
35	легкая атлетика	0020001611Я	3-борье	002 056 1 8 1 1 Н
36	легкая атлетика	0020001611Я	4-борье	002 057 1 8 1 1 Н
37	легкая атлетика	0020001611Я	5-борье (круг 200 м)	002 073 1 8 1 1 Я
38	легкая атлетика	0020001611Я	6-борье	002 059 1 8 1 1 А
39	легкая атлетика	0020001611Я	7-борье (круг 200 м)	002 060 1 8 1 1 А
40	легкая атлетика	0020001611Я	7-борье	002 061 1 6 1 1 Б
41	легкая атлетика	0020001611Я	8-борье	002 075 1 8 1 1 Ю
42	легкая атлетика	0020001611Я	10-борье	002 063 1 6 1 1 А

При этом в таблице используются буквенные обозначения:

А – мужчины, юноши (мальчики, юниоры);

Б – женщины, девушки (девочки, юниорки);

Н – юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки);

Ю – юноши (мальчики, юниоры);

Я – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины, девушки (девочки, юниорки).

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством

организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее - НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, далее - УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ЭСС);
- этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по легкой атлетике, в том числе:

построение процесса спортивной подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности в виде спорта «легкая атлетика»;

большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;

постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

повышение уровня специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств и методов.

1.2. Цели и задачи Программы

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.

Цель многолетней спортивной подготовки - развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий легкой атлетике; воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд муниципального образования Славянского района по легкой атлетике.

Основными задачами реализации Программы являются:

формирование и развитие спортивных и творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной

ориентации;

выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов Программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в таблице 2 с учетом приложения №1 к ФССП.

таблица 2

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)	Минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная/ максимальная наполняемость группы (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10/20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-6	12	8/16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается*	14	2/4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается*	15	1/2

*возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов спортивную сборную команду субъекта РФ по виду спорта легкая атлетика и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика не ниже уровня Всероссийских спортивных соревнований.

Программа предусматривает проведение учебно-тренировочных занятий одновременно обучающихся из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышение разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и/или спортивных званий;

- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечение соблюдения техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп МАУ ДО СШ «Олимпиец» имени Ю.А, Давыдова учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций.

2.2. Объем Программы

Объем Программы представлен в таблице 3 с учетом приложения №2 к ФСПП.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

*количество часов рассчитано исходя из астрономического часа (60 минут).

2.3. Виды (формы) обучения по программе

Форма обучения по программе: очная; очная с применением дистанционных технологий. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;

– самостоятельная подготовка не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Учебно-тренировочные занятия

Освоение образовательной программы осуществляется в рамках проведения групповых теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебно-тренировочного процесса с применением дистанционных образовательных технологий). Форма организации деятельности обучающихся на учебно-тренировочном занятии: фронтальная, в парах, групповая, индивидуальная.

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

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

на этапе начальной подготовки – 2 часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов

на этапе спортивного совершенствования – 4 часа;

на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часа.

при проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе ЭСС и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Занятия для детей до 16 лет начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для детей и подростков в возрасте от 16 до 18 лет допускается окончание занятий в 21:00.

Виды **учебно-тренировочных мероприятий** и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)					
	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенство-вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	18	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	18	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

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

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план МАУ ДО СШ «Олимпиец» имени Ю.А. Давыдова, календарный план МО Славянский район, календарный план Краснодарского края, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов в целях выявления лучшего участника, проводимое по утвержденному организатором положению (регламенту).

МАУ ДО СШ «Олимпиец» имени Ю.А. Давыдова направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта РФ, календарным планом официальных физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях федеральной территории «Суриус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных мероприятиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

– соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;

– выполнение плана спортивной подготовки и прохождение предварительного соревновательного отбора;

– соблюдение требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки в легкой атлетике.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности*

	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство-вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	2	2	2	2	2
Отборочные	-	1	1	2	4	4
Основные	-	1	1	2	4	4

*в таблице указан минимальный объем соревновательной деятельности

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места, а также включение в состав сборной Краснодарского для участия в соревнованиях федерального, всероссийского уровня.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных учебных групп и предусматривающим реализацию программы в течение 52 недель в году, включая период

самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

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

Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка. Годовой учебно-тренировочный план отделения легкой атлетике представлен в **приложении №1** к Программе.

Начало учебного года – 1 сентября, окончание – 31 августа. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут. Тренеры-преподаватели организуют учебно-тренировочный процесс на основе следующих видов планирования:

перспективного, с учетом олимпийского цикла;

ежегодного - составляют план проведения групповых учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации на год;

ежеквартального - планируют самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

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

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач ранней профессиональной ориентации, здоровьесбережения, патриотического, нравственного, трудового, семейного воспитания.

Актуальность воспитательной работы заключается в необходимости формирования у современных детей представлений о настоящих жизненных ценностях, нравственной морали на фоне неконтролируемого информационного потока в различных социальных сетях, блогах и сомнительных СМИ.

Цель воспитательной работы: формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;

воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Способы достижения цели:

четкое планирование воспитательной работы в группах;

прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;

сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей).

Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного легкоатлета в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Особенности формирования моральных черт и качеств личности обучающегося и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе.

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:

групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;

профессиональную ориентацию обучающихся;

творческую, исследовательскую работу;

проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;

организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами Краснодарского края и Российской Федерации.

Календарный план воспитательной работы представлен в **приложении №2** к программе. Сроки проведения отдельных мероприятий, предусмотренных планом, конкретизируются в годовом общешкольном плане воспитательной работы с указанием ответственных исполнителей.

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

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в спортивной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;

формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);

участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов для обучающихся и их родителей;

ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся, с оценкой уровня знаний;

ознакомление обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «легкая атлетика».

Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

медицинские и психологические последствия допинга;

допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений;

анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;

организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках по данной тематике;

привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся; проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие);

знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в **приложении №3.**

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний, навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса легкоатлетов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе плавания.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном (спортивной специализации) этапе. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, которые готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведения занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий определяется в зависимости от подготовленности на основании материала на этапах спортивной подготовки. В программу входят:

освоение терминологии, принятой в легкой атлетике;

проведение упражнений по построению и перестроению группы;

в качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования;

составление комплексов упражнений по СФП;

составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения;

проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке;

проведение подготовительной и основной части тренировки по начальному обучению технике избранной дисциплины легкой атлетики;

судейство на соревнованиям муниципального и регионального уровня, выполнение обязанностей судьи третей категории;

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 6.

Таблица 6

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по виду спорта «легкая атлетика»	1. Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; 2. Формирование навыков наставничества; 3. Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; 4. Формирование склонности к педагогической работе.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	Освоение методики проведения спортивно массовых мероприятий	1. Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; 2. Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или)	Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий

		помощника секретаря спортивных соревнований; 3. Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; 4. Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания «юный судьи» и судьи третьей категории	1. Освоение методики судейства соревнований в различных судейских должностях 2. Судейство соревнований	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки

2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);

этапные и текущие медицинские обследования;

врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является:

на этапе начальной подготовки - медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе;

на учебно-тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования – медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, релаксация, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, дыхательные упражнения, цветовые и музыкальные воздействия. Приемы психологической регуляции позволяют снять избыточное психологическое напряжение в процессе соревновательной деятельности, преодолеть состояние подавленности, тревоги после соревнований,

снять усталость. Методы самостоятельной психологической регуляции: аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка, идеомоторная тренировка.

Наибольший эффект дает комплекс восстановительных средств, при выборе которых особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 7.

Таблица 7

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	**Мероприятия**	**Сроки проведения**
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования, этапе высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года

	Применение гигиенических средств	В течение года

III. Система контроля

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (2 раза в год в середине учебного года и после каждого этапа периода обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Промежуточная аттестация для приема на текущий и перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется два раза в год с 1 мая по 30 мая с 1 декабря по 29 декабря, 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.

Средствами промежуточной аттестации являются:

- контрольно-тестовые упражнения, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами программы (таблицы 08-10);

- устных опросов с фиксацией результатов в опросном листе по зачетной системе. Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в Таблицах 11-14.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического совета с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют программным требованиям, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося возможен перевод такого обучающегося на дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта «легкая атлетика».

Освоение программы завершается итоговой аттестацией, которая проводится по окончании учебно - тренировочного этапа. Итоговая аттестация проводится с 01 мая по 30 мая. Формами итоговой аттестации по видам подготовки являются:

по теоретической подготовке - собеседование или тестирование;

по общей физической подготовке - выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг показателей физической подготовки (знаки отличия ВФСК ГТО);

по специальной физической и технико-тактической подготовке - выполнение

контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг индивидуальных достижений (уровень квалификации и результаты участия в соревнованиях).

Обучающиеся - победители и призеры региональных и всероссийских, а также мировых первенств от итоговой аттестации могут быть освобождены по решению педагогического (тренерского) совета, аттестация может быть зачтена по результатам соревновательной деятельности с приложением протоколов (копий), подтверждающих спортивный результат.

Критериями оценки качества и эффективности реализации программы на этапах спортивной подготовки, являются:

на этапе начальной подготовки:

динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;

уровень освоения основ техники и тактики в виде спорта «легкая атлетика»;

стабильность состава обучающихся;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по легкой атлетике;

состояние здоровья обучающихся.

Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МАУ ДО СШ «Олимпиец» имени Ю.А. Давыдова.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 8-11 с учетом приложений №№6-9 к ФССП и тесты.

Таблица 8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,8	9,9	9,4	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			122	117	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку	количество	не менее		не менее	

	в течение 30 с	раз	25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 140 г	м	не менее		не менее	
			18	12	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5

Таблица 9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (до трех лет)		Норматив (свыше трех лет)	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,3	10,3	7,9	8,8
1.2.	Бег на 150 м	с	не более		не более	
			26,5	27,8	25,5	26,5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			183	167	218	183
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,5	10,6	8,1	9,5
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более		не более	
			1,44	2,01	-	-
2.3.	Бег на 600 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	1,40	2,07
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			170	160	193	162
3. Для спортивной дисциплины прыжки						
3.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,3	10,5	8,1	9,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее		не менее	
			5,40	5,10	5,90	5,60
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			190	180	220	190
4. Для спортивной дисциплины метания						
4.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,6	10,6	9,1	10,5
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее		не менее	
			10	8	12	10
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			180	170	193	175
5. Для спортивной дисциплины многоборье						
5.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,5	10,5	8,0	9,2
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее		не менее	
			5,30	5,00	5,50	5,20
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг	м	не менее		не менее	

	снизу-вперед		9	7	11	9
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			180	170	193	175
6. Уровень спортивной квалификации						
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

Таблица 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	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38,5	43,5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,0	9,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6:00,0	7:10,0
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,2
3.2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17:30,0	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	12:00,0
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее	количество	не менее	

	80 кг	раз	1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	220
5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,8
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,60	7,00
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 10.1

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			37,00	41,00
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
1.4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			5,45	6,40
2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	8,9

3.2.	Бег на 5000 м	мин	не более	
			17:00,0	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	11:30,0
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	210
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,0
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	240
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,3
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
5.3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,5	8,4
6.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			270	240
6.3.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,75	7,30
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Таблица 11

№	**Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП** (все периоды)
1	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.
2	Зарождение и развитие «легкой атлетики». Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
3	Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
4	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
5	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

	Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
6	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
7	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
8	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
9	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
10	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Таблица 12

№	**Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ТЭ1 – ТЭ3**
1	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.
2	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.
3	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
4	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
5	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
6	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
7	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
8	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
9	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
10	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Таблица 13

№	**Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ТЭ4 – ТЭ6**
1	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России.
2	Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
3	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
4	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
5	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
6	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
7	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.
8	Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.
9	Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
10	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности».

Таблица 14

№	**Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ССМ, ВСМ**
1	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
2	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
3	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
4	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

5	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.
6	Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
7	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.
8	Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.
9	Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств.
10	Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Методические рекомендации по выполнению контрольных упражнений

Бег на 30-60 и 150 м

Выполняется с высокого или низкого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадки с ровным покрытием. Тестируемое качество – быстрота.

Бег на 300 м

Выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта, группами по 4-6 человек. Тестируемая физическое качество – скоростная выносливость.

Бег на 500 м, 2000 м и 5000 м

Выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта, группами по 4-6 человек. На дистанции возможен переход на ходьбу. Тестируемое физическое качество – общая выносливость.

Прыжок в длину с места

Выполняется толчком двумя ногами от стартовой линии. Длина прыжка (лучшая из 3-х попыток) измеряется в см от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой части тела. Тестируемое физическое качество – скоростно-силовое.

Тройной прыжок, десятерной прыжок

Чередование ног в тройном прыжке производится поочередно, т.е. отталкивание производится с двух ног. Далее на левую ногу, затем на правую ногу, после на левую ногу (и т.д.) и в конце – приземление на две ноги. Тестируемое физическое качество – скоростно-силовое.

Метание мяча 140 гр

Выполняется на любой ровной площадке или в секторе для метания копья. Метание выполняется с места или с разбега способом «из-за спины через

плечо». Запрещено метать снаряд с поворотом и с низу-вперед. Участник выполняет три попытки, в зачет идет лучший результат. Тестируемое физическое качество – скоростно-силовое.

Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед

Выполняется на любой ровной площадке или в секторе толкания ядра. Выполняется с места, ноги врозь, руки прямые Участник выполняет три попытки, в зачет идет лучший результат. Тестируемое физическое качество – скоростно-силовое.

Челночный бег 3х10 м

Выполняется между двумя параллельными линиями на расстоянии 10 м друг от друга. По команде «На старт» испытуемый принимает положение высокого старта перед стартовой линией. По команде «Марш» пробегает 10 м до противоположной линии, переступив ее одной ногой и, повернувшись кругом, бежит в обратной направлении до линии старта. Таким же образом осуществляется поворот и на стартовой линии перед последними 10 м. Тестируемое физическое качество – координационные способности циклических двигательных действий.

Прыжки через скакалку в течение 30 с

Выполняется на любой ровной поверхности. По команде «Марш» испытуемый выполняет прыжки на двух ногах вращая скакалку по направлению вперед в течении 30 с. Тестируемое физическое качество – координационные способности циклических двигательных действий.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в см. Результат выше гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже знаком «+». Тестируемое физическое качество – гибкость.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Выполняется из исходного положения упор лежа на полу: руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45º относительно туловища, плечи. Туловище и ноги составляют прямую линию. Засчитываются количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук. Тестируемое физическое качество – сила.

Полуприсед со штангой весом не менее 40, 80 кг

Выполняется на любой ровной поверхности. Испытуемый удерживая штангу нужного веса на плечах, выполнят сгибание и разгибание ног. Угол в коленном суставе должен составлять на более 90º. Ноги выпрямляются полностью. Тестируемое физическое качество – сила.

Жим штанги лежа весом не менее 30, 80 кг

Выполняется лежа на спине на любой ровной поверхности. Испытуемый удерживая штангу нужного веса выполнят сгибание и разгибание рук. Руки на ширине плеч, локти разведены не более чем на 45º относительно туловища. Руки выпрямляются полностью. Тестируемое физическое качество – сила.

Рывок штанги весом не менее 35, 70 кг

Выполняется на любой ровной поверхности. Штанга захватывается ладонями вниз и поднимается непрерывным движением от помоста до полного выпрямления рук над головой, при этом ноги разбрасываются в положение «ножницы» или «сет». Тестируемое физическое качество – скоростно-силовой.

Учебно-тематический план, представленный в **приложении №4**, включает в себя темы по теоретической подготовке, сгруппированные по этапам обучения. В учебно-тематическом плане указаны объем, сроки проведения и краткое содержание теоретических занятий по темам.

В конце учебного года при приеме контрольно-переводных нормативов осуществляется приема устного тестирования теоретической подготовки по виду «легкая атлетика».

Система оценки зачетная. Обучающийся переходит на следующий этап подготовки, выполнив минимальные требования нормативов общей физической и специально-физической подготовки, а также уровень спортивной квалификации.

IV. Рабочая программа

Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки.

Программный материал соотносится к представленным тренировочным заданиям, отображающих основные направления тренировочных средств. Особое внимание уделяется обеспечению всестороннего развития физических качеств, преимущественно координационным и скоростным способностям, воспитанию общей выносливости.

Подготовка характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. На этапе подготовки значение имеет освоение технике выполнения физических упражнений посильное для этого возраста. Большое внимание должно быть уделено развитию быстроты движений. Целесообразно использовать физические упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств и мышечной силы подростков. Для успешного воспитания ловкости большая роль уделяется подвижным и спортивным играм. Этот возраст благоприятен воспитанию гибкости.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Программные материалы представлены в виде стандартных тренировочных заданий, сгруппированных по принципу их преимущественной направленности.

Каждое тренировочное занятие, состоящее из подготовительной, основной и заключительной частей, может быть построено на основе использования предлагаемых тренировочных заданий. Для этого следует в начале наметить задачи конкретного тренировочного цикла. Затем, исходя из поставленных задач и этапа подготовки, из блоков заданий соответствующей направленности выбираются наиболее адекватные, которые и составляют основу предстоящей тренировки. На конец, из блока заданий для проведения разминки подбирается наиболее подходящий комплекс упражнений подготовительной части. В одну тренировку включается не более 2-3 стандартных тренировочных заданий (1-разминка; 1-2 - основная часть).

Заключительная часть должна состоять, как правило, из подведения итогов тренировочного занятия.

Используется различный программный материал, на основе которого составляются индивидуальные планы спортивной подготовки спортсменов.

Программный материал зависит от вида легкой атлетики, в котором специализируется каждый конкретный спортсмен, уровня его квалификации и от поставленных задач на данный спортивный сезон. Одни и те же средства подготовки, составляющие программный материал для практических занятий, могут использоваться на этапе совершенствования спортивного мастерства. Основное различие состоит в объеме и интенсивности используемых средств.

Необходимо учитывать, что использование средств спортивной подготовки зависит и от периода подготовки. Очевидно, что в подготовительном и соревновательном периодах используются либо различные средства подготовки, либо существенно изменяются их объем и/или интенсивность.

Бег на короткие дистанции.

Методика освоения техники бега на короткие дистанции.

Прежде чем создать у спортсменов правильное представление о современной технике бега на короткие дистанции, необходимо ознакомить их с особенностями этого вида легкой атлетики.

Задача 1. Ознакомить с особенностями бега и создать у спортсменов правильное представление о технике бега на короткие дистанции.

Для решения этой задачи спортсменам необходимо несколько раз с невысокой и средней скоростью пробежать отрезки 60 -100 м и зафиксировать обнаруженные ошибки.

С целью ознакомления спортсменов с рациональной техникой бега применяются общепринятые средства: объяснение, живой показ, просмотр кинокольцовок, кинограмм, фотографий, рисунков.

Задача 2. Преподавание техники бега по прямой дистанции.

Основными средствами для решения этой задачи будут являться многократные пробежки с невысокой и средней скоростью на различных отрезках дистанции (60-100 м):

- специальные беговые упражнения на отрезках 30 40м.;
- бег с высоким подниманием бедра;
- семенящий бег;
- бег с забрасыванием голени;
- бег прыжковыми шагами;

-упражнения выполняются свободно, с постепенно нарастающей частотой движений, с последующим переходом на обычный бег.

Многократное повторение этих упражнений в каждом занятии приводит к устранению типичных ошибок в технике бега: недостаточное поднимание бедра, неполное выпрямление ноги при отталкивании, излишнее наклонение или отклонение туловища, держание локтей далеко от туловища.

Задача 3. Преподавание техники бега по повороту.

Основными упражнениями для освоения техники бега по повороту является бег на 50-80 м с ускорением на повороте беговой дорожки. Сначала тренировки проходят по крайним (6-8) дорожкам, затем по 1-2; бег с различной скоростью по кругу радиусом 20-10 м; бег с ускорением по прямой с выходом в поворот; бег с ускорением по повороту и выходом с виража на прямую; имитация движений рук. По мере освоения спортсменами техники бега на короткие дистанции по дорожке большего радиуса следует переходить к бегу по дорожке меньшего радиуса.

Задача 4. Преподавание техники низкого старта и стартового разгона.

Основными средствами освоения являются:

- практика в установке стартовых колодок на прямой и повороте;

- выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» с различным расположением колодок по длине, ширине и наклону площадок;

- бег с низкого старта по прямой и на повороте самостоятельно, а также по команде (по выстрелу).

Бегу с низкого старта должно предшествовать большое количество пробежек с высокого старта, способствующих овладению основами стартовых движений и свободному широкому бегу на первых шагах.

Задача 5. Преподавание техники финиширования.

Освоение начинается с разъяснения значения финишного броска и ознакомления с основными способами финиширования: грудью и плечом.

Основные средства:

- бег на 30-40 м с ускорением на финише;

- наклон вперед на финишный створ с отведением рук назад при ходьбе и беге с различной скоростью;

- бросок на финишный створ с поворотом плеч при ходьбе и беге с различной скоростью.

Задача 6. Преподавание технике бега в целом.

На этапе овладения техникой бега в целом необходимо систематически работать над уточнением деталей техники и закреплением правильных навыков. Важно добиться умения бежать свободно, контролируя свои движения. В процессе совершенствования техники необходимо применять большее количество специальных упражнений, постепенно повышая уровень их сложности.

Бег на длинные и средние дистанции.

Методика освоения техники бега на длинные и средние дистанции.

Под техникой бега следует понимать не только внешнюю форму, но и качественное содержание движений бегуна, такие как умение затрачивать минимум усилий на продвижение вперед, включать в работу необходимые группы мышц.

Задача 1 .Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции.

Решение этой задачи начинается с выявления индивидуальных особенностей спортсменов. С этой целью им предлагается поочередно сделать несколько пробежек со средней скоростью на отрезках 80-100 м. Затем необходимо каждому указать на его наиболее грубые ошибки. Далее объясняются особенности техники бега, правила соревнований, и, наконец, преподаватель или квалифицированный бегун демонстрирует технику бега.

После этого спортсмены выполняют еще несколько пробежек на отрезках 50- 100 м.

Задача 2. Преподавание техники бега по прямой.

Освоение бега по прямой начинается с показа бега, а затем создаются условия для правильного выполнения отдельных элементов техники.

Основным средством освоения данного вида легкой атлетики будет многократный бег с ускорением на различных отрезках

Задача 3. Преподавание техники бега по повороту.

Для освоения техники бега по повороту применяется пробежка по повороту беговой дорожки стадиона (манежа), бег с различной скоростью по кругу радиусом 20-10 м, а также бег по прямой с входом в поворот и бег по повороту с последующим выходом на прямую. В процессе освоения бегу по виражу необходимо следить за наклоном тела в сторону поворота и за тем, чтобы дальняя от поворота рука работала шире и больше в сторону.

При выбегании на прямую после поворота следует обратить внимание на свободный размашистый бег с сохранением набранной скорости.

Задача 4. Преподавание техники высокого старта и стартовому ускорению.

Освоение техники высокого старта начинают с демонстрации данного бега. Затем изучают основные положения бегуна по командам «На старт!», «Марш!» и особенности стартового разгона. Группе спортсменов следует сразу изучить стартовые положения.

При освоении выхода со старта и стартового ускорения сначала спортсмены стартуют по отдельности.

Задача 5. Преподавание техники финиширования. Финиширование - это бег на последних 10—15 м дистанции с пробегом финишного створа без снижения скорости и перестройки беговых движений. Ознакомление с техникой финиширования проводится в форме рассказа о способах пересечения полоски финиша с демонстрацией характерных поз бегуна в данный момент. Практическое освоение техники финишного броска начинается с имитации выполнения в ходьбе быстрого наклона туловища вперед с отведением рук назад и выставлением ноги вперед.

Задача 6. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

В процессе совершенствования необходимо уделять большое внимание повышению уровня физической подготовленности и использовать специальные подготовительные упражнения, которые способствуют устранению индивидуальных ошибок в технике бега.

Метание копья.

Методика освоения техники метания копья.

Задача 1 .Ознакомить с техникой метания копья.

Задача 2. Натренировать держание и выбрасывание копья.

При выборе способов «хвата» копья следует учитывать личные ощущения спортсменов. Для определения удобного хвата необходимо воткнуть копье перед собой на расстоянии вытянутой руки и охватить древко, расположив пальцы правой руки сверху и вдоль обложки, чтобы почувствовать хороший упор.

Далее выполняются следующие упражнения:

-.метание копья происходит обеими руками из различных положений с направлением копья в землю. При метании копья обеими руками снаряд держится над головой, левая рука - сзади правой;

-.метание копья с места в цель одной рукой. Копье удерживается над плечом, предплечье как можно ближе к древку копья, левая рука вытянута вперед.

Цель этих упражнений - научить спортсменов прикладывать усилия точно в продольную ось копья, следить, чтобы локоть метающей руки не сгибался заранее.

Задача 3. Натренировать метание копья с места.

Основные средства тренировки:

имитация финального усилия из исходного положения стоя левым боком по направлению метания, левая нога впереди, рука с копьем над плечом отводится назад вниз, правая нога сгибается на счет «раз», туловище закручивается и наклоняется вправо. На счет «два», поворачиваясь грудью вперед, выпрямляя ногу и поднимая руку с копьем локтем вперед, спортсмены принимают положение «натянутого лука»;

метание копья в цель. Исходное положение то же, но используются облегченные снаряды;

метание копья с места из того же исходного положения, но бросок начинается с разгибания правой ноги и с последующим выведением вверх - вперед метающей руки. Заканчивается бросок хлестообразным движением предплечья и кисти без опускания локтя.

Для овладения заключительными движениями в метании копья следует больше имитировать финальное усилие с предметами, резиновым эспандером, с помощью партнера и на тренажере. Благодаря имитационным упражнениям спортсмен правильно ощущает ритм и формы броска. При этом важно, чтобы спортсмен, выполняя «взятие снаряда на себя», научился правильно проходить положение «лука» с выведением локтя вверх. Освоение перехода скрестного шага к финальному усилию облегчают звуковые ритмы.

Задача 4. Преподавание отведения и метания копья с бросковых шагов.

Большинство из основных элементов этой задачи осваивается упражнениями в облегченных условиях. Отведение копья тесно связано с выполнением бросковых шагов, с поворотом туловища вправо и продвижением боком. Основные упражнения тренировки:

имитация отведения копья в различных комбинациях без броска. Из исходного положения стоя лицом вперед, левая нога впереди, грудь обращена по направлению метания, рука с копьем над плечом, кисть на уровне головы, острие копья направлено вперед -вниз.

Далее делается шаг правой ногой и одновременно туловище поворачивается вправо, рука отводится прямо назад; шаг левой ногой полный поворот вправо и

выпрямление руки с копьем сзади на высоте плеча, острие копья находится на уровне лица;

из того же исходного положения рука с копьем таким же образом отводится на 2 шага, затем возвращается в прежнее положение над плечом;

имитация отведения копья с последующим скрестным шагом без выделения ритма и с акцентом на нем. Выполняется без броска и в сочетании с ним. Из исходного положения, стоя лицом вперед, левая нога - впереди, рука со снарядом под плечом отводится на первых 2 шагах, после акцентируется скрестный шаг, левая нога опускается на опору и принимает предбросковое положение, но без метания;

то же, но с последующим легким броском и постепенным увеличением усилия в зависимости от овладения отдельными элементами и их сочетанием.

В результате выполнения этих упражнений, спортсмены должны овладеть целостной структурой движений после второй контрольной отметки в облегченных условиях и с шага, затем связать это движение с финальным усилием.

Упражнения сначала выполняются в медленном темпе (в ходьбе), а затем в беге, но без остановки так, чтобы добиться слаженности исполнения.

Задача 5. Преподавание техники метания копья с разбега.

Длина разбега определяется для каждого спортсмена индивидуально и зависит от ростовых данных спортсменов и скорости, которую они развивают.

Вначале делается разметка разбега, а в процессе совершенствования она уточняется. Размечая разбег, следует отметить 3-4 длины Копья от дуги для метания копья по направлению, обратному разбегу. В конце этого отрезка делается отметка, а от нее отмеряют ещё длину 6-7 копий и делают исходную отметку, которая являйся началом разбега.

Для овладения техникой разбега применяются следующие упражнения:

пробегание предварительной части разбега с попаданием левой ногой на контрольную отметку. Стоя лицом вперед, правая нога - впереди, рука с копьем - над плечом. Несколько раз спортсмены пробегают расстояние до второй контрольной отметки с уточнением, куда попадет левая нога;

метание копья с укороченного разбега. Разбег еще не установлен окончательно, но позволяет набрать необходимую скорость, которую нужно удержать во время бросковых шагов и выполнить ритм последних шагов, связанный с финальным, решающим усилием;

подбор и опробование индивидуального разбега, его коррекция. После нахождения второй контрольной отметки каждый спортсмен многократно пробегает предварительную часть разбега с последующей коррекцией ее со стороны преподавателя. Затем замеряется стопами или рулеткой расстояние от первой контрольной отметки до второй и запоминается;

метание копья с помощью разбега с продолжением уточнения расстояния. Главное, на что должен акцентировать внимание преподаватель, решая данную задачу, - это выполнение бросковых шагов в соответствующем ритме и в сочетании их с финальным усилием. Другие, более второстепенные элементы техники будут осваиваться спортсменами на протяжении длительного времени.

Задача 6. Совершенствование техники метания копья.

После овладения основами техники метания копья с разбега уточняются хват снаряда, вариант несения и отведения копья в разбеге, особенности бросковых шагов, движений плечевым поясом и туловища, ритмовая структура броска, длина полного разбега.

Для совершенствования техники метания копья необходимо ознакомить спортсменов с различными вариантами выполнения отведения снаряда и способами проведения финального усилия. Установление и совершенствование индивидуального варианта техники метания копья требует длительного времени. Участие в соревнованиях позволяет определить уровень специальной подготовленности и эффективность техники метания копья, а также определить пути дальнейшего совершенствования этого вида легкоатлетического спорта.

Метание молота.

Методика тренировки техники метания молота

Метание молота является сложным по координации двигательным действием, требующим от спортсменов большой физической силы. Поэтому освоение техники метания молота должно быть построено с учетом особенностей физического развития и двигательного опыта спортсменов. пробегание предварительной части разбега в сочетании с отведением копья и выполнением бросковых шагов без броска. Таким образом, уточняется место остановки метателя, с которого он выполняет бросок;

Вес снаряда на тренировке должен соответствовать весу и силе спортсмена. При овладении техникой метания молота также используются вспомогательные снаряды.

При освоении техники метания молота необходимо соблюдать меры безопасности. Метание молота следует выполнять только на специально оборудованных площадках и секторах.

Задача 1. Ознакомить с техникой метания молота.

Данная задача решается с помощью показа и объяснения техники метания молота в целом и по частям. Рассказ об основных моментах техники метания данного снаряда сопровождается показом кинограмм, фотографий, рисунков, плакатов и видеозаписей. С целью показа техники метания молота могут быть использованы тренировки и соревнования. Спортсменов знакомят с правилами соревнований и оборудованием мест для занятий.

Задача 2. Освоение способа держания молота и технике предварительных вращений.

После ознакомления спортсменов с техникой метания молота в целом необходимо изучить способ держания снаряда. Для этого нужно взяться за ручку молота сначала левой рукой, затем положить на нее правую руку, чтобы ощутить удобство хвата. Затем молот поднимают перед грудью и встряхивают им несколько раз.

Предварительные вращения следует выполнять в полуприседе, перенося вес тела с одной ноги на другую, в направлении, противоположном положению молота.

Для освоения техники предварительных вращений следует применять вращение молота с приседанием и вставанием, держа его одной или двумя руками. Для этой цели также используются вспомогательные снаряды (набивные мячи на лямках, гири, мешки с песком, палки).

Для изучения предварительных вращений применяется целый ряд специальных упражнений:

вращение молота левой рукой создает правильное представление о работе мышц туловища во время предварительного вращения, приучает к правильному противодействию силе его тяги;

вращение молота правой рукой улучшит равновесие и владение снарядом;

вращение молота двумя руками, приседая и вставая;

вращение молота двумя руками в ходьбе. Делать шаг левой ногой, когда молот проходит вверху, и шаг правой ногой, когда молот внизу;

вращение разнообразных снарядов на месте и в ходьбе

Усвоив технику предварительных вращений молота, можно переходить к увеличению скорости раскручивания снаряда.

Задача 3. Преподавание техники поворота с молотом.

Освоение техники поворотов в метании молота следует начинать с изучения движения ног, выполняя имитационные упражнения без снаряда на два счета.

На счет «раз» выполняется первая половина поворота (двухопорное положение), на счет «два» - вторая половина поворота (одноопорное положение).

Затем это упражнение следует выполнять без счета, слитно, с равномерной скоростью. Руки, при выполнении поворотов, следует держать соединенными вместе, поднятыми вперед - вниз - вправо. Голову нужно держать прямо лицом к снаряду, на ноги не смотреть.

Для развития «чувства равновесия» выполняются упражнения поворотов с закрытыми глазами.

При освоении техники поворотов необходимо применять разнообразные специальные упражнения с открытыми и закрытыми глазами.

Только после освоения этих упражнений можно изучать повороты с молотом.

Задача 4. Освоение техники финального усилия.

Основным упражнением для освоения техники финального усилия является метание молота с одним поворотом.

Для овладения техникой финального усилия, а также развития силы и быстроты применяются следующие специальные упражнения:

метание ядра или гири двумя руками через голову назад;

метание ядра или гири двумя руками влево - назад -вверх;

метание ядра двумя руками с одним поворотом;

метание гири двумя руками с одним поворотом;

метание веса с одним поворотом;

метание набивного мяча на лямке с одним поворотом;

вырывание гири левой рукой с поворотом;

метание молота с одного, двух, трех поворотов.

Задача 5. Преподавание техники метания с поворотами.

При освоении данной техники следует соблюдать постепенность и последовательность. Для овладения техникой метания с поворота предлагаются основные упражнения:

метание молота с одного поворота;

метание разных снарядов (набивного мяча с лямками, гири, веса и других) с тремя и более поворотами;

метание облегченного молота с тремя-четырьмя поворотами;

метание молота на технику;

метание молота на дальность с закрытыми глазами.

Вначале эти упражнения выполняются без финального усилия, и молот выпускается по инерции. Затем все метания выполняются в полной координации.

При овладении техникой метаний с поворотами решаются следующие задачи:

Овладеть движением левой ноги для создания целостного вращательно-поступательного движения.

Сохранить устойчивое динамическое равновесие за счет переноса веса тела на левую ногу и перехода на нее.

Выполнять движения без пауз в работе левой ногой и своевременно ставить на опору правую ногу, не теряя на ней равновесия.

Овладеть обгоном ногами и тазом снаряд за счет ускоренной постановки правой ноги на опору.

Создать основу правильного ритма за счет более быстрого выполнения второго и третьего основных поворотов.

Стабилизация техники метания молота в целом требует длительного времени.

В дальнейшем следует чередовать метания на результат и на технику.

Задача 6. Совершенствование техники метания молота.

Для совершенствования техники метания молота можно использовать все описанные ранее упражнения, а также:

метание молота из круга, при этом соблюдаются правила соревнований;

метание молота разного веса и с разной интенсивностью;

метание молота на прикидках и соревнованиях.

Метание диска.

Методика освоения метания диска.

Осваивать метание диска следует на твердом грунте, пригодном для выполнения поворотов, или в круге для метаний, подготовленном в соответствии с правилами соревнований.

Во время освоения метания диска необходимо соблюдать особые меры предосторожности. Так, на занятиях диски метают только в одном направлении. Места для метаний диска, в том числе и круги, располагаются по возможности дальше один от другого.

При групповой тренировке целесообразно круги для метания ограждать веревочными или металлическими сетками, устанавливаемыми от круга на расстоянии, определенном правилами соревнований.

Если же огражденных кругов для метаний нет, то надо установить очередность в выполнении бросков, а передвижения по площадке допускать только с прекращением метания.

Задача 1. Ознакомить спортсменов с техникой метания диска с поворота.

Средства:

Показать технику метания диска с поворота из круга и кратко объяснить основы техники, демонстрируя наглядные пособия. Наблюдать за техникой лучших метателей диска.

Ознакомить со снарядом, местом для метания и правилами выполнения метания на соревнованиях.

Задача 2. Научить правильно держать и выпускать диск.

Средства:

Показать и проверить, правильно ли спортсмен держит диск.

Выполнять размахивание рукой с диском и имитировать бросок.

Метать диск с правильным его вращением.

Методические указания. Следить за тем, чтобы спортсмены держали диск в свободно опущенной руке, не захватывая его глубоко пальцами.

Метать диск сначала из положения, стоя вполоборота направо к направлению метания, ноги расставить немного шире плеч и почти выпрямить, стопы слегка развернуть.

Сначала свободной рукой с диском выполняют раскачивания небольшой амплитуды в переднезаднем направлении. Движение руки сопровождается небольшим поворотом плечевого пояса. Бросать диск надо после замаха руки с диском назад, не фиксируя ее в плечевом суставе.

Сначала изучается выбрасывание диска с указательного пальца и выпуск его с вращением по направлению движения часовой стрелки. Затем осваивается выпуск диска в определенном направлении и приобретается умение придавать ему выгодное положение при вылете.

Задача 3. Научить фазе финального усилия, т. е. заключительному движению после поворота.

Средства:

. Метание диска с места из положения, стоя боком к направлению метания.

То же из положения стоя спиной к направлению метания.

То же из положения стоя на одной ноге, одноименной метающей руке.

Имитация фазы финального усилия без предметов и с предметами.

Методические указания. По мере овладения навыками правильного выпуска диска следует приближать исходное положение к такому, из которого выполняется финальное усилие после поворота. Для этого спортсмены сначала становятся боком к направлению метания и широко расставляют ноги. Замах диска, постепенно увеличиваясь с каждой попыткой, выполняется с поворотом плечевого пояса и сопровождается сгибанием правой ноги в колене и перенесением на нее веса тела. При замахе не подчеркивать наклон туловища вперед или в сторону и следить за возможно более полным поворотом плечевого пояса направо (скручивание).

При метании с места из положения «стоя на правой ноге» во время замаха диска выносить вправо - назад левую ногу; оторвав от опоры, отставить назад, разводя бедра, и сохранять вес тела на правой ноге. Выполнять метания с места, как обычно в финальном усилии после поворота, в момент опускания левой ноги на грунт. Метание из положения стоя спиной к направлению броска наиболее трудное, поэтому в начале освоения этому упражнению можно отвести время на одном из занятий, а затем возвратиться к нему в процессе дальнейшего прохождения спортивной подготовки. Это позволит создать представление о лучшем варианте выполнения финального усилия, к которому спортсмены должны стремиться.

Фаза финального усилия изучается с помощью имитационных упражнений, выполняемых с различными предметами: резиновой палкой, фанерной ракеткой, веткой дерева. Движения выполняются с активным поворотом плечевого пояса в виде удара по цели, находящейся справа - впереди на уровне плечевого сустава. Эти же движения можно заканчивать броском (камни весом 200 - 400 г. и более, деревянные или резиновые палки весом до 1- 2 кг) по способу метания диска.

Задача 4. Научить повороту.

Средства.

Повороты без диска и с диском с различной скоростью.

Повороты с различными предметами: резиновыми и деревянными палками, ветками деревьев, мячами с петлей.

Выполнение частей поворота.

Методические указания. Освоение поворота для метания диска проводится с первых занятий параллельно с выполнением упражнений для решения предыдущих задач.

Сначала поворот изучается без диска, а затем с диском или с предметами, которые удобно держать. Особенно полезно использовать диски с петлей, сделанной из плотной широкой тесьмы, обхватывающей плоскость диска с одной стороны и прикрепленной концами с противоположной стороны в обхват. Кисть просовывается между петлей и плоскостью диска. Выполняя имитационные упражнения с таким диском, можно быстрее овладеть движениями в повороте с раскрепощенными мышцами, чему уделяется особое внимание. С помощью имитационных упражнений изучаются отдельные фазы поворота: исходное положение для поворота, предварительное размахивание, вход в поворот, переход-скачок с левой ноги на правую во время поворота, ритм в повороте. Точность выполнения техники всего поворота проверяется в последующем метании диска.

Задача 5. Научить метанию диска с поворотом.

Средства:

Метание диска с поворотом.

Метание диска с малой скоростью из круга.

То же с ускорением и на результат.

Упражнения из задачи 4.

Методические указания. Метание диска с поворотом следует начинать из промежуточного исходного положения, при котором метатель заканчивает вход в поворот, но находится еще на опоре обеими ногами. Стопы ног в этом положении развернуты. Рука с диском отводится за туловище, в то время как плечевой пояс повернут направо.

При выполнении поворота не следует быстро поворачивать голову и плечевой пояс налево. По мере того как спортсмены будут приобретать устойчивость в повороте и научатся выполнять его слитно с финальным усилием, можно переходить к метанию с поворотом из положения стоя спиной к направлению броска, делая широкий замах рукой вправо и скручивание. Если спортсменам трудно изучать метание диска с поворотом из такого исходного положения, следует возвращаться к имитации поворота, к выполнению его из промежуточного исходного положения, а затем снова изменять исходное

положение туловища за счет поворота направо, соответственно изменяя также и положение стопы.

Задача 6. Совершенствование в технике метания диска в различных условиях; индивидуализация техники в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Средства:

Метание диска с поворотом из различных исходных положений.

Метание диска из круга в различных направлениях по отношению к ветру.

Упражнения, перечисленные ранее.

Метание диска на результат и участие в соревнованиях.

Методические указания. После освоения основной схемы метания с поворотом переходят к исправлению недостатков в технике, а также к изучению деталей, которые не имеют существенного значения для овладения схемой метания с поворотом, но позволяют метать эффективнее. Следует обязательно обратить внимание на овладение активными движениями ног при входе в поворот и в финальном усилии: метание свободной рукой в сочетании с движениями левой руки и активным поворотом плечевого пояса в финальном усилии. Каждому метателю необходимо найти лучший вариант исходного положения перед поворотом и стремиться к активной и своевременной смене ног. Наряду с этим можно изыскивать методы и приемы, позволяющие ускорить движения в финальном усилии.

Техника толкания ядра.

Методика освоения толкания ядра.

Задача 1. Ознакомить с техникой толкания ядра.

Правильное двигательное и зрительное представление о технике толкания ядра создается методами объяснения и показа. При этом кратко объясняется последовательность движений, включая данные о форме, весе снаряда и правилах соревнований. Обычно объяснениям предшествует демонстрация.

Задача 2. Преподавать держание и выталкивание ядра.

Освоение непосредственно толканию ядра следует начинать с его держания и заключительного усилия - выталкивания. После показа и объяснения держания ядра проверяется правильность его выполнения спортсменами. Ядро кладется на основании пальцев при вертикальном положении предплечья.

Для решения этой задачи представим следующие упражнения:

перебрасывание ядра из рук в руки;

толкание ядра вверх на небольшую высоту, с последующей ловлей;

толкание ядра вперед - вверх и вперед - вниз;

толкание ядра через различные предметы.

Задача 3. Преподавать технику толкания ядра с места (или финальному усилию).

Освоение толкания ядра с места можно начинать из положения стоя лицом, а затем боком к направлению метания, но с предварительным поворотом плечевого пояса направо. Эти упражнения являются переходными к толканию из исходного положения, стоя спиной к направлению метания. Ноги при этом слегка согнуты, левая нога впереди, вес тела преимущественно на правой ноге, согнутой в колене.

Задача 4. Преподавать технику скачкообразного разбега.

Задача 5. Преподавать технику толкания ядра со скачка.

На каждом занятии со спортсменами следует повторять толкание ядра с места и имитации скачка. Кроме этого средствами для решения поставленной задачи будут следующие упражнения:

имитация толкания ядра со скачка и без снаряда;

толкание ядра облегченного веса со скачка;

толкание ядра со скачка из круга, соблюдая правила соревнований, и на результат.

Задача 6. Совершенствование техники толкания ядра.

При совершенствовании техники толкания ядра в целом главными средствами для решения этой задачи будут:

специальные упражнения для совершенствования отдельных фаз без снаряда, со снарядом и на тренажерах;

толкание ядер различного веса из круга;

толкание ядра на результат.

Техника прыжков.

Тренировки по технике видов легкоатлетических прыжков.

Прыжки в длину с места и с разбега. Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. Овладение подготовительными движениями при подготовке к толчку. Прыжки с места в длину на технику и на результат.

Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «ножницы». Рассказ, анализ кинограмм, просмотр видеофильмов и показ. Преподавание техники отталкивания. Прыжки в «шаге» с места, с 1, 3, 5 шагов. Преподавание отталкивания в сочетании с разбегом. Прыжки в «шаге» с 5,7,9 шагов. Преподавание техники прыжка способом «согнув ноги». Прыжки с 15 шагов с группировкой в полете. Прыжки в «шаге» с 3-5 шагов с опусканием маховой ноги. То же со сменой ног в полете. То же с подтягиванием толчковой ноги вперед на приземление, преподавание техники приземления. Прыжки с небольшого разбега с акцентированным выбрасыванием ног вперед до положения сидя. Преподавание техники прыжка в целом. Прыжки в длину со среднего и оптимального разбега на технику и на результат. Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Прыжки на обеих ногах с акцентом на толчок вверх, подтягивая колени до прямого угла, с акцентом на толчок вперед - «лягушкой», сериями по 6-10 прыжков. Прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями по 10-15 прыжков. То же с небольшим отягощением (гантели 400-800 г, набивные мячи 1-2 кг). Имитация группировки в полете в упоре на брусьях и в висе: на гимнастической стенке, перекладине, кольцах. Бег с ускорением на 20, 30,40 и 50 м с высокого старта и с хода. Различные прыжковые упражнения у гимнастической стенки, через гимнастическую скамейку и др.

Тройной прыжок с места. Ознакомление с техникой тройного прыжка с места. Преподавание схемы прыжка по частям: прыжок с места, толкаясь двумя ногами в сочетании с прыжком в «шаге»; двойной прыжок в «шаге», меняя толчковую ногу с приземлением на обе ноги. Овладение тройным прыжком с места в целом. Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование прыжковых упражнений для подготовки к прыжкам в длину с разбега. Прыжки в «шаге» сериями по 6-12

прыжков. «Скачки» сериями по 2-3 раза с переходом на другую ногу. Сочетания «скачка» и «шага» сериями по 4-6 переходов. Прыжки в «шаге» через 1, 2, 3 шага сериями и др.

Прыжок с шестом. Ознакомление с техникой прыжка с шестом. Рассказ, анализ кинограмм, показ. Преподавание держания шеста и бегу с ним.

Держание шеста сбоку. Хождение и спокойный бег с шестом на отрезках 20-30 м. Преподавание входу в вис на шесте. Вход в вис на шесте с 1,2,4 шагов, шест над плечом и в упоре о бортик. То же, держа шест сбоку, выводя его вперед в упор на предпоследнем шаге, подходя шагом (2,4,6 шагов). То же, подбегая с небольшим ускорением на последних шагах. Преподавание подъема ног и туловища. Прыжки с шестом в длину с разбега в 6-8 шагов, поднимая ноги до прямого угла. То же, поднимая туловище до горизонтального положения и поворачиваясь налево на 180°, не отпуская шеста от правого плеча. Преподавание прыжку с шестом через планку. Прыжки через планку на небольшой высоте (150-170 см) с закрепленным шестом, выполняя подъем туловища, поворот с переходом в упор на шесте и отталкивание от шеста.

Преподавание прыжка в целом. Прыжки с шестом с разбега в 6-8 шагов, выполняя все элементы слитно, постепенно поднимая планку.

Специальные упражнения. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, боком; кувырок назад с выходом в стойку на кистях; перевороты боком; стойка на голове и на кистях и др. Держание и бег с гимнастической палкой или копьем, как с шестом. Лазанье по канату с помощью ног и на одних руках. Раскачивание на канате или на кольцах толчками ног. Соскок с возвышения в висе на шесте (конь, козел и пр.). Прыжок на канат с двух шагов в положение «виса на шесте». То же с разбега в 2, 4, 6 шагов. Подъем ног и туловища махом в висе на канате или на кольцах. Переход в висе на канате с малого возвышения на более высокое. Подъем ног и туловища на гимнастический стол из виса на канате с поворотом налево и переходом в упор согнувшись. Переход через планку высотой 80-100 см через стойку на кистях с поворотом и отталкиванием от плинта или какого-либо другого возвышения и др.

Техника многоборья.

Основы техники многоборья.

Определяется целесообразностью движений и их эффективностью (право на существование получает только то, что способствует достижению более высокого результата). Чаще всего ошибки в технике связаны с неверным представлением о форме движений, развиваемых усилиях и правильном ритме. Поэтому для успешного овладения техникой большое значение имеет теоретическая подготовка тренера и спортсмена, понимание ими биомеханических основ каждого упражнения. Необходимо различать два вида спортивной техники.

Первый - идеальная модель, выработанная на основе практического опыта выдающихся спортсменов.

Второй - реально сформированная техника, которая зависит от индивидуальных особенностей, физической и психической подготовленности спортсмена.

При этом необходимо точно определить, что индивидуальные отличия в технике целесообразны и эффективны или ошибочны из-за недостаточного овладения техникой или неправильного преподавания.

Параметры техники бега, отвечающие критериям эффективности, могут быть найдены при многократном пробегании коротких отрезков с максимальной скоростью и фиксацией времени с точностью до 0,01 с.

Учитывая, что старт в беге на 100 м имеет большое значение, критерием для его оценки может служить разность результатов в беге на 30 м со старта и с ходу (1 с).

В технике бега на 400 и 1500 м у десятиборцев часто отмечается повышенная асимметрия движения. Она выражается различиями в длине шага, в вертикальных колебаниях при отталкивании с разных ног и т.д. Асимметрия в движении приводит к снижению эффективности и экономичности бега. Для нахождения оптимальных параметров бега можно предложить пробегание заданных отрезков за определенное время. Если при изменении каких-либо параметров шага снижается ЧСС, значит снижается энергетическая стоимость бега. При нахождении оптимальных вариантов бегового шага можно улучшить результат в беге на 1500 м на 8-12 с.

Барьерный бег - ключевой вид десятиборья, требующий хорошей спринтерской подготовки, отличной гибкости и координации движений, хорошей подвижности в тазобедренных суставах.

Техника бега на 110 м с барьерами состоит из старта и стартового разбега, преодоления барьеров, бега между барьерами, финиширования. Фактором, определяющим результат, является скорость, развиваемая спортсменом на дистанции. Поэтому все движения должны выполняться не только быстро, но и эффективно. Большинство десятиборцев выполняют восьмишаговый разбег на старте, следовательно, впереди располагается колодка для толчковой ноги. Преодоление девяти расстояний между барьером в три беговых шага требует определенного темпа и ритма. Ключевым моментом преодоления барьера является «атака» и сход. При «атаке» должны осуществляться три одновременных действия: быстрая постановка толчковой ноги, активные движения коленом маховой ноги и локтем руки, противоположной маховой ноге. При сходе маховая нога активно и упруго приземляется на переднюю часть стопы, полностью выпрямленной. Задача после схода - активно бежать за барьером.

Критерием технического мастерства в барьерном беге может служить разность результатов в беге на 110 м с барьерами и на 100 м (3,4-3,5 с).

Прыжки. Скорость, уверенность в разбеге - основа результата в прыжках в длину. У многих десятиборцев разбег неуверенный, медленный и короткий (30-41 м). Большое значение имеет ритм разбега, поэтому десятиборцы на начальном этапе должны освоить самый простой ритм - равноускоренный, при котором каждый следующий шаг выполняется быстрее предыдущего, и скорость к моменту отталкивания будет наивысшей. Основной фазой в прыжках в длину является отталкивание. Эффективность отталкивания могут обеспечить следующие действия:

максимальная скорость разгибания толчковой ноги;

туловище во время отталкивания не отклоняется назад;

положение плеч должно сохраниться таким же, как и в разбеге;

подбородок должен быть слегка приподнят и взгляд устремлен вперед- вверх; быстрое и упругое отталкивание стопой маховой ноги;

очень энергичная работа рук с резкой остановкой кисти руки, выходящей вперед.

Движения прыгуна в воздухе подчиняются единственной цели - сохранению равновесия и созданию удобного положения для приземления. Траектория полета заложена в отталкивании, и ее нельзя изменить. Приземление нужно начинать с подтягивания согнутых ног к груди (при этом голова и туловище не опускается к коленям), а затем ноги выпрямляются параллельно яме приземления с взятыми на себя носками ног. Необходимо помнить, что без понижения общего центра тяжести массы тела (ОЦТМТ) далеко не прыгнешь.

Критерием оценки технического мастерства в прыжках в длину может быть разность в результатах прыжка с полного разбега и с 10 беговых шагов (35-50 см).

Прыжки в высоту. Способ «фосбери-флоп» эффективен для многоборцев, так как они часто превосходят специалистов по прыжкам в высоту в скоростно-силовом потенциале. Каждый прыгун должен иметь свой разбег, соответствующий его физическим и скоростно-силовым данным. Физически более слабые прыгуны должны использовать разбег с большим радиусом. Они не в состоянии противостоять центробежной силе, которая возрастает по мере приближения к планке. Сильные десятиборцы последние 4-5 шагов выполняют по дуге с постепенно уменьшающимся радиусом и возрастающим центробежным ускорением. Для противодействия центробежной силе необходимо постепенно увеличивать наклон к центру дуги. На последних двух шагах спортсмен не противодействует центробежной силе. Плечи начинают двигаться прямолинейно по касательной к дуге разбега, и в момент отталкивания спортсмен занимает вертикальное положение.

Отталкивание должно совершаться по траектории прыжка вверх - за планку по касательной к дуге разбега. Max, направленный от планки, создает вращательное движение вокруг ОЦТМТ. Эффективный переход через планку достигается прогибом со сближением головы и ног, согнутых в коленных суставах.

Критерием оценки технического мастерства в прыжках в высоту может быть превышение результата в прыжке над ростом десятиборца (15 см).

Прыжок с шестом - очень сложный по технике вид. Для достижения высокого результата необходимо объединить быстроту, ловкость, прыгучесть. Хотя десятиборцы уже освоили результат 4,80-5,00 м, он достигается за счет их физических данных, а не отработанной техники. Задача прыгуна с шестом перевести горизонтальную скорость движения, полученную при разбеге, в вертикальную при помощи шеста. Техника прыжка с шестом состоит из разбега, постановки шеста в упор и отталкивания, виса, подъема прыгуна на шесте, огибания планки и приземления. У квалифицированных десятиборцев разбег равен 35-45 м и состоит из 20-22 беговых шагов. У многих десятиборцев разбег слишком короткий, медленный и неуверенный.

Эффективность техники прыжка с шестом определяется:

увеличением темпа последних шагов разбега;

своевременностью и плавностью постановки шеста в упор в два последних шага;

сохранением скорости, приобретенной в разбеге и изменением направления этой скорости вперед-вверх;

точным попаданием на место отталкивания; полным выпрямлением верхней руки при отталкивании;

удержанием верхнего конца шеста выпрямленной правой рукой, при этом используя левую руку как упор для изгиба шеста;
продвижением в висе грудью вперед до предела;
мощным взмахом всем телом вверх;
«отвалом» плеч назад и сгибанием ног в тазобедренных и коленных суставах;
разгибанием;
подтягиванием тела с поворотом; отжиманием на шесте.

Критерием оценки технического мастерства в прыжках с шестом может быть превышение результата над высотой хвата на шесте (30-50 см).

Метания - технически сложные упражнения, требующие высокой скоростно-силовой подготовки. Главным фактором, влияющим на дальность полета снарядов, является начальная скорость вылета. Рациональной техникой метаний является такая система движений, которая способствует увеличению пути приложения максимальной силы к снаряду, созданию более эффективного ритма движения, лучшему использованию эластических свойств мышц.

В толкании ядра разгон скачком должен быть похож на низкое скольжение, а не на высокий прыжок. С этой целью следует выполнять замах левой рукой в сторону правой, а голову направлять назад-направо, что предупредит раскручивание туловища. После скачка следует быстрая постановка обеих ног, тем самым метатель сможет активно воздействовать на ядро, которое должно находиться на наибольшем расстоянии от точки вылета. Толчок должен начинаться с работы ног и таза, что довольно часто игнорируют многоборцы. Они недооценивают силу ног и пытаются толкать ядро в основном только рукой. В финальном усилии все движения направлены вверх. При этом усилие правой ноги направлено вверх - вперед, а левой вверх - назад. Многие многоборцы начинают скачок слишком быстро, отсюда скорость разгона ядра падает в начале двигательного усилия.

Критерием оценки технического мастерства в толкании ядра может быть разница в результатах толкания со скачка и с места (1,2-1,4 м).

В метании диска - технически сложном для десятиборцев, однако не требующем особых физических данных, требуется строго придерживаться формы и динамики движений. Технику метания диска можно разделить на три фазы: замах, поворот и бросок. Замах выполняется плавно по максимально широкой дуге. В конце замаха рука с диском покоится на уровне правого плеча или несколько ниже. В ходе поворота нижние части тела обязательно должны обгонять верхние и снаряд.

Многие ошибки в повороте заложены в замахе и начальной стадии поворота:
короткая продолжительность замаха;
резкое начало поворота;
опережающее движение руки в повороте;
очень быстрый поворот плечевого пояса;
неустойчивое положение на левой ноге;
натыкающаяся, жесткая постановка правой ноги после входа в поворот.

У всех многоборцев большая продолжительность одноопорных и без опорных фаз. Причиной этих ошибок может быть:
на входе в поворот движение правого бедра вверх;

отталкивание левой ногой вверх;
ранний отрыв левой ноги от грунта после входа в поворот;
потеря равновесия и завал верхней части туловища в последних фазах метания.

Бросок диска осуществляется разгибанием ног и мощным вращательным движением таза с проходом на активную левую ногу. Грубыми ошибками в финале могут быть:
опущенная метающая рука как результат ее недостаточного обгона корпусом;
запоздалая постановка левой ноги на грунт перед броском;
в момент двух опорного положения перед броском, диск не удален от точки вылета максимально.

Критерием оценки технического мастерства в метании диска может быть разница в результатах метания с поворота и с места (8-10 м).

Метание копья. Скоростно-силовое упражнение, требующее выполнять все движения с высокой скоростью и широкой амплитудой, где в работу включаются основные группы мышц ног, туловища, плечевого пояса, метающей руки. Ведущие десятиборцы не уступают по своим весоростовым показателям, общей и специальной физической подготовке спортсменам, специализирующимся в метании копья. Однако им не хватает подвижности в плечевом и локтевом суставах, имеются проблемы в технической подготовке. Основные технические ошибки десятиборцев:
неумение набирать оптимальную скорость во время разбега;
ритм бросковых шагов не способствует увеличению скорости системы метатель-копье;
короткий путь сопровождения снаряда, тем самым непродолжительное воздействие на него.

В связи с этим, копье не получает достаточной скорости вылета, что снижает результат.

Критерием оценки технического мастерства в метании копья может служить разница в результатах метания с разбега и с места (15-17-м).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

С позиции целесообразного дифференцирования содержания тренировочного процесса выделяются 7 направлений спортивной подготовки – легкоатлетических специализаций, подразумевающих избирательность долгосрочной (многолетней) подготовки к выступлению в определенных соревновательных дисциплинах (группах соревновательных дисциплин):

бег на короткие дистанции (30, 50, 100, 200, 300, 400 м),
бег средние и длинные дистанции (500, 600, 800, 1000, 1500, 3000, 5000 м),
бег с барьерами (60, 100, 110, 300, 400 м), эстафетный бег (4х100, 4х200),
прыжки (высота, шест, длина, тройной),
метания (диск, молот, копье, мяч), толкание ядра,
многоборье.

Перечисленные выше легкоатлетические специализации рассматриваются в качестве основных.

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

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

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

.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы Реализация данной программы проходит на базах МАУ ДО СШ «Олимпиец»,

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

– наличие беговой дорожки;

– наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;

– наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;

– наличие тренировочного спортивного зала;

– наличие тренажерного зала;

– наличие раздевалок, душевых;

– наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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)[1];

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки указаны в таблицах 15-16 в соответствии с приложением № 10 к ФССП;

Таблица 15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная еденица	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	20
2.	Брусок для отталкивания	штук	на место для прыжков в длину	5
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
6.	Гири спортивные (6, 8, 10 и 12 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
7.	Грабли	штук	на место для прыжков в длину	2
8.	Колокол сигнальный	штук	на организацию	1
9.	Конус высотой 15 см	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
10.	Конус высотой 30 см	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	20
11.	Мат гимнастический	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
12.	Мяч для метания (140 г)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
14.	Палочка эстафетная	штук	на организацию	10
15.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
16.	Рулетка (10 м)	штук	на организацию	3
17.	Рулетка (100 м)	штук	на организацию	2
18.	Рулетка (20 м)	штук	на организацию	1
19.	Рулетка (50 м)	штук	на организацию	3
20.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	2
21.	Скакалка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
22.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
23.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
24.	Стартовые колодки	пар	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10

25.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
26.	Стойки для приседания со штангой	пар	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
27.	Электромегафон	штук	на организацию	1
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (свыше трех лет), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства для спортивных дисциплин «бег на короткие дистанции», «прыжки», «многоборье»				
28.	Штанга с комплектом дисков (5, 10, 15, 20, 25 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
Для спортивных дисциплин «бег на средние и длинные дистанции»				
29.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	на организацию	3
30.	Препятствие для бега (5 м)	штук	на организацию	1
31.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	на организацию	1
Для спортивных дисциплин «метание», «многоборье»				
32.	Буфер для остановки ядра	штук	на организацию	1
33.	Диск массой 1,0 кг	штук	на организацию	10
34.	Диск массой 1,5 кг	штук	на организацию	6
35.	Диск массой 1,75 кг	штук	на организацию	6
36.	Диск массой 2,0 кг	штук	на организацию	6
37.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	на организацию	3
38.	Копье массой 400 г	штук	на организацию	10
39.	Копье массой 500 г	штук	на организацию	10
40.	Копье массой 600 г	штук	на организацию	10
41.	Копье массой 700 г	штук	на организацию	10
42.	Копье массой 800 г	штук	на организацию	10
43.	Круг для места метания диска	штук	на организацию	1
44.	Круг для места метания молота	штук	на организацию	1
45.	Круг для места толкания ядра	штук	на организацию	1
46.	Молот массой 3,0 кг	штук	на организацию	10
47.	Молот массой 4,0 кг	штук	на организацию	10
48.	Молот массой 5,0 кг	штук	на организацию	10
49.	Молот массой 6,0 кг	штук	на организацию	10
50.	Молот массой 7,26 кг	штук	на организацию	10
51.	Ограждение для метания диска	штук	на организацию	1
52.	Ограждение для метания молота	штук	на организацию	1
53.	Рукоятка для молота	штук	на организацию	20
54.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	на организацию	1
55.	Снаряд для метания (имитатор копья)	штук	на организацию	10
56.	Трос для молота	штук	на организацию	20
57.	Ядро массой 3,0 кг	штук	на организацию	10
58.	Ядро массой 4,0 кг	штук	на организацию	10
59.	Ядро массой 5,0 кг	штук	на организацию	5
60.	Ядро массой 6,0 кг	штук	на организацию	5
61.	Ядро массой 7,26 кг	штук	на организацию	5
Для спортивных дисциплин «прыжки», «многоборье»				
62.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	на организацию	1
63.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	на организацию	1
64.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	на организацию	1

65.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	на организацию	1
66.	Планка для прыжков в высоту	штук	на организацию	5
67.	Планка для прыжков с шестом тренировочная эластичная с элементами из пеноматериалов	штук	на организацию	5
68.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	на организацию	1
69.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	на организацию	2
70.	Сектор для прыжков в высоту	штук	на организацию	1
71.	Стойки для прыжков с шестом	пар	на организацию	1
72.	Ящик для упора шеста	штук	на организацию	1

таблица 16

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство-вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
3.	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
4.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
5.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2

Обеспечение спортивной экипировкой представлено в таблице 17 в соответствии с приложением № 11 к ФССП;

Таблица 17

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Обувь для толкания ядра (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Перчатки для метания молота (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	3	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями «стипль-чеза»	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
15.	Шиповки для дисциплины «многоборье»	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

- 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.

Кадровые условия реализации Программы:

В деятельности по реализации Программы в МАУ ДО СШ «Олимпиец» имени Ю.А. Давыдова участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Минимальная укомплектованность **о**рганизации педагогическими, руководящими и иными работниками:

- руководящие работники: директор, заместитель директора по учебно-воспитательной работе, заместитель директора по административно-хозяйственной работе, администратор;

- педагогические работники: старший тренер-преподаватель по легкой атлетике, тренер-преподаватель по легкой атлетике;

- иные работники: старший инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций, инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций,

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе 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 лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартам «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 №362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029 г, профессиональным стандартам «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028 г, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 апреля 2014 г. № 276 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

Информационно-методические условия реализации Программы

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".
8. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

9. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";
10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №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”;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2025 № 1016 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;
13. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденная приказом Минспорта России от 20.12.2022 № 1282 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;
14. Правила вида спорта «Легкая атлетика», утвержденные Приказом Минспорта Российской Федерации от 09.03.2023 № 153.

Учебно-методическая литература

1 Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенок). – М.: Человек, 2013. – 216 с.
2 Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенок). – М.: Человек, 2013. – 192 с.
3 Программа ИААФ «Детская легкая атлетика»: командные соревнования для

детей: Пер. с англ. А. Гнетовой / Под общ. ред. В. Б. Зеличенка. – М., 2006. – 63 с.
4 Подготовка юных легкоатлетов / Предисл. и науч. ред. В.Б. Зеличенка. – М.: Терра. Спорт, 2000. – 56 с.
5 Сирис П.З., Гайдарска П.М., Рачев К.И. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.
6 Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 176 с.

Перечень интернет-ресурсов

1. Российская Федерация. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон № 329-ФЗ [принят Гос. Думой 16 нояб. 2007 : одобр. Советом Федерации 23 нояб. 2007 г.] – (Актуальный закон). – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения 26.12.2019).
2. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»: Приказ Минспорта России от 20.08.2019 № 673. – URL: https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz673-ot20082019.pdf (дата обращения 26.12.2019).
3. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации. Утверждены приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999. – URL: https://www. minsport.gov.ru /2016/doc/order999_301015_pril.pdf (дата обращения 26.12.2019).
4. Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку: Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 645. – URL: https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-16082013-n-645/ (дата обращения 26.12.2019).
5. Единая Всероссийская спортивная классификация по виду спорта «легкая атлетика» (действует с 28.04.2019). Приложение №16 к приказу Минспорта России от 13.11.2017 № 988 с изменениями, внесенными приказами Минспорта России от 23.05.18. № 480 и от 20.03.19. № 252. – URL: https://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/edinaya-vserossiyska/31598/ (дата обращения 26.12.2019). 184
6. Правила вида спорта «легкая атлетика». – URL: http://rusathletics.info/docs?category=6686 (дата обращения 26.12.2019).
7. Методические рекомендации по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в легкой атлетике / В.Б. Зеличенок, В.П. Черкашин, И.Н. Мироненко [и др.]. – М., 2016. – 543 с. – URL: http://rusathletics.info/docs?category=6707 (дата обращения 26.12.2019).
8. Детская легкая атлетика. – URL: http://rusathletics.info/docs? category=6707 (дата

обращения 26.12.2019).

Приложение № 1

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	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	9-14	12-18	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20		8-16		2-4	1-2
Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции», «прыжки», «метания»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	75-79	72-77	29-38	18-25	18-23	16-21
2.	Специальная физическая подготовка (%)			22-29	26-33	26-35	26-35
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	2-6	3-7	3-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-17	13-18	24-30	25-31	28-35	26-36
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	9-11	11-13	12-15
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	2-6	2-6	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-6

	и контроль (%)						
Для спортивных дисциплин «бег на средние и длинные дистанции», «ходьба»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	75-79	72-77	50-60	41-51	20-25	17-23
2.	Специальная физическая подготовка (%)			12-15	15-19	25-36	29-38
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	1-4	2-6	3-7	5-10
4.	Техническая подготовка (%)	12-17	13-18	15-22	20-25	22-28	16-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-12	11-14	16-20
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-5	2-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-6
Для спортивной дисциплины «многоборье»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	75-82	72-80	41-55	33-44	18-30	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)			20-34	20-31	31-43	32-48
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	1-4	2-6	3-6	4-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-21	15-24	21-26	23-28	21-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-10	6-10	8-12	8-12	12-16

6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	2-6	2-6	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-6
	Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936	936-1248	1248-1664

Календарный учебно-тренировочный график тренировочных занятий группы этапа начальной подготовки 1-го года обучения (4,5 часов в неделю)

Для спортивных дисциплин: «бег на короткие дистанции», «прыжки», «метания»

Разделы подготовки		Количество часов по месяцам												всего часов	%
		Январь	Февраль	март	Апрель	май	июнь	июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
Общая Физическая Подготовка	осн.под													176	75
	сам.раб														
Специальная Физическая Подготовка	осн.под														
	сам.раб														
Техническая подготовка	осн.под													35	15
	сам.раб														
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	осн.под													19	8
	сам.раб														
Участие в соревнованиях														-	-
Инструкторская и судейская практика														-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и котроль														4	2
Всего часов														234	100
в т.ч. Основнаяподготовка															
самостоятельная работа															

Календарный учебно-тренировочный график тренировочных занятий группы этапа начальной подготовки свыше года обучения (6 часов в неделю)

Для спортивных дисциплин: «бег на короткие дистанции», «прыжки», «метания»

Разделы подготовки		Количество часов по месяцам												всего часов	%
		Январь	Февраль	март	Апрель	май	июнь	июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
Общая Физическая Подготовка	осн.под													224	72
	сам.раб														
Специальная Физическая Подготовка	осн.под														
	сам.раб														
Техническая подготовка	осн.под													50	16
	сам.раб														
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	осн.под													26	8
	сам.раб														
Участие в соревнованиях														6	2
Инструкторская и судейская практика														-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и котроль														6	2
Всего часов														312	100
в т.ч. Основнаяподготовка															
самостоятельная работа															

Календарный учебно-тренировочный график тренировочных занятий группы этапа до трех лет обучения
(9 часов в неделю)

Для спортивных дисциплин: «бег на короткие дистанции», «прыжки», «метания»

Разделы подготовки		Количество часов по месяцам												всего часов	%
		Январь	Февраль	март	Апрель	май	июнь	июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
Общая Физическая Подготовка	осн.под													146	31
	сам.раб														
Специальная Физическая Подготовка	осн.под													112	24
	сам.раб														
Техническая подготовка	осн.под													112	24
	сам.раб														
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	осн.под													42	9
	сам.раб														
Участие в соревнованиях														18	4
Инструкторская и судейская практика														18	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и котроль														20	4
Всего часов														468	100
в т.ч. Основнаяподготовка															
самостоятельная работа															

Календарный учебно-тренировочный график тренировочных занятий группы свыше трех лет обучения
(12 часов в неделю)

Для спортивных дисциплин: «бег на короткие дистанции», «прыжки», «метания»

Разделы подготовки		Количество часов по месяцам												всего часов	%
		Январь	Февраль	март	Апрель	май	июнь	июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
Общая Физическая Подготовка	осн.под													131	21
	сам.раб														
Специальная Физическая Подготовка	осн.под													162	26
	сам.раб														
Техническая подготовка	осн.под													181	29
	сам.раб														
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	осн.под													62	10
	сам.раб														
Участие в соревнованиях														19	3
Инструкторская и судейская практика														38	6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль														31	5
Всего часов														624	100
в т.ч. Основная подготовка															
самостоятельная работа															

Календарный учебно-тренировочный график тренировочных занятий групп этапа обучения спортивного совершенствования (18 часов в неделю)

Для спортивных дисциплин: «бег на короткие дистанции», «прыжки», «метания»

Разделы подготовки		Количество часов по месяцам												всего часов	%
		Январь	Февраль	март	Апрель	май	июнь	июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
Общая Физическая Подготовка	осн.под													169	18
	сам.раб														
Специальная Физическая Подготовка	осн.под													262	28
	сам.раб														
Техническая подготовка	осн.под													262	28
	сам.раб														
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	осн.под													103	11
	сам.раб														
Участие в соревнованиях														37	4
Инструкторская и судейская практика														56	6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль														47	5
Всего часов														936	100
в т.ч. Основная подготовка															
самостоятельная работа															

Календарный учебно-тренировочный график тренировочных занятий групп этапа высшего спортивного мастерства (24 часов в неделю)

Для спортивных дисциплин: «бег на короткие дистанции», «прыжки», «метания»

Разделы подготовки		Количество часов по месяцам												всего часов	%
		Январь	Февраль	март	Апрель	май	июнь	июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
Общая Физическая Подготовка	осн.под													237	19
	сам.раб														
Специальная Физическая Подготовка	осн.под													325	26
	сам.раб														
Техническая подготовка	осн.под													362	29
	сам.раб														
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	осн.под													162	13
	сам.раб														
Участие в соревнованиях														50	4
Инструкторская и судейская практика														50	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль														62	5
Всего часов														1248	100
в т.ч. Основная подготовка															
самостоятельная работа															

Календарный учебно-тренировочный график тренировочных занятий группы этапа начальной подготовки 1-го года обучения (4,5 часов в неделю)

Для спортивных дисциплин: «многоборье»

Разделы подготовки		Количество часов по месяцам												всего часов	%
		Январь	Февраль	март	Апрель	май	июнь	июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
Общая Физическая Подготовка	осн.под													176	75
	сам.раб														
Специальная Физическая Подготовка	осн.под														
	сам.раб														
Техническая подготовка	осн.под													35	15
	сам.раб														
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	осн.под													19	8
	сам.раб														
Участие в соревнованиях														-	-
Инструкторская и судейская практика														-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и котроль														4	2
Всего часов														234	100
в т.ч. Основнаяподготовка															
самостоятельная работа															

Календарный учебно-тренировочный график тренировочных занятий группы этапа начальной подготовки свыше года обучения (6 часов в неделю)

Для спортивных дисциплин: «многоборье»

Разделы подготовки		Количество часов по месяцам												всего часов	%
		Январь	Февраль	март	Апрель	май	июнь	июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
Общая Физическая Подготовка	осн.под													224	72
	сам.раб														
Специальная Физическая Подготовка	осн.под														
	сам.раб														
Техническая подготовка	осн.под													50	16
	сам.раб														
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	осн.под													26	8
	сам.раб														
Участие в соревнованиях														6	2
Инструкторская и судейская практика														-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и котроль														6	2
Всего часов														312	100
в т.ч. Основнаяподготовка															
самостоятельная работа															

Календарный учебно-тренировочный график тренировочных занятий группы этапа до трех лет обучения
(9 часов в неделю)

Для спортивных дисциплин: «многоборье»

Разделы подготовки		Количество часов по месяцам												всего часов	%
		Январь	Февраль	март	Апрель	май	июнь	июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
Общая Физическая Подготовка	осн.под													192	41
	сам.раб														
Специальная Физическая Подготовка	осн.под													93	20
	сам.раб														
Техническая подготовка	осн.под													93	20
	сам.раб														
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	осн.под													33	7
	сам.раб														
Участие в соревнованиях														19	4
Инструкторская и судейская практика														19	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и котроль														19	4
Всего часов														468	100
в т.ч. Основнаяподготовка															
самостоятельная работа															

Календарный учебно-тренировочный график тренировочных занятий группы свыше трех лет обучения
(12 часов в неделю)

Для спортивных дисциплин: «многоборье»

Разделы подготовки		Количество часов по месяцам												всего часов	%
		Январь	Февраль	март	Апрель	май	июнь	июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
Общая Физическая Подготовка	осн.под													131	21
	сам.раб														
Специальная Физическая Подготовка	осн.под													162	26
	сам.раб														
Техническая подготовка	осн.под													181	29
	сам.раб														
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	осн.под													62	10
	сам.раб														
Участие в соревнованиях														19	3
Инструкторская и судейская практика														38	6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль														31	5
Всего часов														624	100
в т.ч. Основная подготовка															
самостоятельная работа															

Календарный учебно-тренировочный график тренировочных занятий групп этапа обучения спортивного совершенствования (18 часов в неделю)

Для спортивных дисциплин: «многоборье»

Разделы подготовки		Количество часов по месяцам												всего часов	%
		Январь	Февраль	март	Апрель	май	июнь	июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
Общая Физическая Подготовка	осн.под													169	18
	сам.раб														
Специальная Физическая Подготовка	осн.под													262	28
	сам.раб														
Техническая подготовка	осн.под													262	28
	сам.раб														
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	осн.под													103	11
	сам.раб														
Участие в соревнованиях														37	4
Инструкторская и судейская практика														56	6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль														47	5
Всего часов														936	100
в т.ч. Основная подготовка															
самостоятельная работа															

Календарный учебно-тренировочный график тренировочных занятий групп этапа высшего спортивного мастерства (24 часов в неделю)

Для спортивных дисциплин: «многоборье»

Разделы подготовки		Количество часов по месяцам												всего часов	%
		Январь	Февраль	март	Апрель	май	июнь	июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
Общая Физическая Подготовка	осн.под													237	19
	сам.раб														
Специальная Физическая Подготовка	осн.под													325	26
	сам.раб														
Техническая подготовка	осн.под													362	29
	сам.раб														
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	осн.под													162	13
	сам.раб														
Участие в соревнованиях														50	50
Инструкторская и судейская практика														50	50
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль														62	62
Всего часов														1248	100
в т.ч. Основная подготовка															
самостоятельная работа															

Приложение № 2

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, в соответствии с календарным планом городских и краевых соревнований
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	В течение года

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

		- расширение общего кругозора юных спортсменов.	

Приложение № 3

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

Этап спортивной подготовки	*Содержание мероприятия и его форма*	*Сроки проведения*	*Рекомендации по проведению мероприятий*
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Что такое допинг. Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Начальные знания о допинге
	Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена»	1 раз в год	Знания о вреде допинга для здоровья
	Проведение бесед с приглашением медицинских работников спортивного диспансера	1 раз в год	Рассказ, просмотр видеороликов, посвященных борьбе с допингом
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Организация встреч со специалистами в сфере предотвращения допинга в спорте.	1 раз в год	Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Теоретическое занятие «История борьбы с допингом»	1 раз в год	Ознакомление с материалами пагубного влияние применение допинга на организм спортсмена.
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Структура организаций антидопинговой борьбы в мире.»	1 раз в год	Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Ответственность родителей
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях

Этапы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)	1 раз в год	Ознакомление с материалами пагубного влияние применение допинга на организм спортсмена.
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.	1 раз в год	Ознакомление с материалами пагубного влияние применение допинга на организм спортсмена.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Работа в системе АДАМС	В течении года	Предоставление о местоположении

Приложение № 4

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	≈ **120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	…	…	…	…
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	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	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические	≈	май	Понятийность. Спортивная техника и

	основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107		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, этап высщего спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 1200**		
	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	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный

	многокомпонентный процесс			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.