

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва № 1 по легкой атлетике
имени Елены Елесиной» города Челябинска
(МБУ ДО СШОР №1 по л/а г. Челябинска

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШОР №1
по л/а г. Челябинска
В.П. Стаценко
«10» сентября 2026 г.



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

Срок реализации программы: бессрочно

Челябинск
2026

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2025 года № 1016 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

3. Характеристика вида спорта лёгкая атлетика.

Легкая атлетика существовала уже в самых ранних периодах истории человечества. Естественные движения - ходьба, бег, прыжки, метания - были жизненно необходимы в борьбе первобытнообщинного человека за свое выживание. Первые сведения о легкоатлетических соревнованиях относятся к 776 году до н.э. Они встречались в исторических записях об Олимпийских играх в Древней Греции. Лёгкая атлетика - олимпийский вид, один из наиболее массовых и популярнейших видов спорта; Относится к весьма консервативным видам спорта. Программа дисциплин (24 вида) в программе Олимпийских игр не менялась с 1956 года. Программа чемпионатов в помещении состоит из 26 видов (13 мужских и 13 женских). Соревнования по спортивной ходьбе, бегу по шоссе, кроссу, марафону имеют свой отдельный календарь. Лёгкая атлетика объединяет следующие виды: беговые, технические виды (прыжки и метания), многоборья, спортивную ходьбу, пробеги (бег по шоссе) и кроссы. Виды лёгкой атлетики в свою очередь подразделяются на отдельные дисциплины.

Беговые дисциплины: бег на короткие (100,200,400 м), средние (800, 1500 м), длинные (5000, 10 000 м) и сверхдлинные дистанции (марафонский бег 42 км 195 м), эстафетный бег (4x100, 4x400), бег с барьерами (100 м - женщины, 110 м - мужчины, 400 м мужчины и женщины) и бег с препятствиями (3000 м). Для бегунов важнейшими качествами являются: способность поддерживать высокую скорость на дистанции, скоростная выносливость, выносливость (для средних и длинных дистанций), реакция и тактическое мышление.

Прыжки: вертикальные (прыжок в высоту, прыжок с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину, тройной прыжок). Требуют от спортсменов прыгучести, координации движений, спринтерских качеств и скоростно-силовых качеств. Прыжки с шестом и тройной прыжок - самые сложные в техническом плане дисциплины лёгкой атлетики.

Метания: комплекс спортивных дисциплин, включающий: метание диска, метание копья, метание молота, толкание ядра. Техника исполнения каждой дисциплины зависит от формы и массы снаряда. Любой метатель должен обладать скоростно-силовыми качествами и отменной координацией движений.

Спортивная ходьба: это циклическое локомоторное движение умеренной интенсивности, состоит из чередования шагов, при котором спортсмен должен постоянно осуществлять контакт с землей, при этом вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена с момента касания земли и до момента вертикали. Основная дисциплина - спортивная ходьба на 20 км, а также женщины и мужчины соревнуются на дистанции 50 км.

Многоборья: десятиборье (мужской вид), в его состав входят бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400 м, бег 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500 м; семиборье (женский вид), в его состав входят бег 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м, прыжок в длину, метание копья, бег 800 м.

Возрастные соревновательные группы в лёгкой атлетике:

- взрослые спортсмены – мужчины и женщины;
- юниоры и юниорки до 23 лет;
- юниоры и юниорки до 20 лет;
- юноши и девушки старшей возрастной группы – до 18 лет;
- юноши и девушки младшей возрастной группы – до 14 лет.

Соревнования по лёгкой атлетике могут проводиться по любым дисциплинам, имеющимся во Всероссийском реестре видов и в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией. В легкоатлетическом мире существует определенная классификация соревнований, которая выглядит следующим образом:

- Олимпийские игры;
- Соревнования IAAF;
- Соревнования континентальных ассоциаций (например, ЕАА);
- Соревнования национальных федераций (например, ВФЛА);
- Местные соревнования (регионов и городов).

Высшим руководящим органом, регулирующим развитие лёгкой атлетики как вида спорта и проведение соревнований, является Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ). В число крупнейших региональных организаций входят Всероссийская федерация лёгкой атлетики (ВФЛА) и Европейская ассоциация лёгкой атлетики (ЕАА).

Вид спорта "лёгкая атлетика" включён во Всероссийский реестр видов спорта

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	2						
1							
бег 30-50 м	002	064	1	8	1	1	Я
бег 60 м	002	002	1	8	1	1	Я
бег 100 м	002	003	1	6	1	1	Я
бег 200 м	002	004	1	6	1	1	Я
бег 300 м	002	005	1	8	1	1	Я
бег 400 м	002	006	1	6	1	1	Я
бег 400 м (круг 200м)	002	077	1	8	1	1	Я
бег 600 м	002	007	1	8	1	1	Я
бег 800 м	002	008	1	6	1	1	Я
бег 800 м (круг 200м)	002	078	1	8	1	1	Я
бег 1000 м	002	009	1	8	1	1	Я
бег 1500 м	002	010	1	6	1	1	Я
бег 1500 м (круг 200м)	002	079	1	8	1	1	Я
бег 1 миля	002	011	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м	002	012	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м (круг 200м)	002	080	1	8	1	1	Я
бег 5 000 м	002	013	1	6	1	1	Я
бег 10 000 м	002	014	1	6	1	1	Я
бег по шоссе 10 - 21,0975 км – командные соревнования	002	074	1	8	1	1	Л

бег по шоссе 15 км	002	015	1	8	1	1	Я
бег по шоссе 21,0975 км	002	016	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 42,195 км – командные соревнования	002	072	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 42,195 км	002	017	1	6	1	1	Я
бег по шоссе (эстафета)	002	076	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х 100 м	002	020	1	6	1	1	Я
эстафета 4 х 200 м	002	021	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х 400 м	002	022	1	6	1	1	Я
эстафета 4 х 400 м (круг 200 м)	002	081	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х 800 м	002	065	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х 1500 м	002	066	1	8	1	1	Л
эстафета 100 м + 200 м + 300 м + 400 м	002	086	1	8	1	1	Н
эстафета 100м + 200м + 400м +800м	002	067	1	8	1	1	Я
бег с барьерами 60 м	002	023	1	8	1	1	Я
бег с барьерами 100 м	002	024	1	6	1	1	Б
бег с барьерами 110 м	002	025	1	6	1	1	А
бег с барьерами 300 м	002	087	1	8	1	1	Н
бег с барьерами 400 м	002	027	1	6	1	1	Я
бег с барьерами (эстафета 4 х 100м)	002	068	1	8	1	1	Б
бег с барьерами (эстафета 4 х 110м)	002	069	1	8	1	1	А
бег с препятствиями 1 500 м	002	071	1	8	1	1	Н
бег с препятствиями 2 000 м	002	028	1	8	1	1	Я
бег с препятствиями 3 000 м	002	030	1	6	1	1	Я
кросс 1 км	002	031	1	8	1	1	С
кросс 2 км	002	032	1	8	1	1	С
кросс 3 км	002	033	1	8	1	1	Я
кросс 4 км	002	034	1	8	1	1	Б
кросс 5 км	002	035	1	8	1	1	Я
кросс 6 км	002	036	1	8	1	1	Б
кросс 8 км	002	037	1	8	1	1	А
кросс 10 км	002	038	1	8	1	1	М
кросс 12 км	002	039	1	8	1	1	М
ходьба - командные соревнования	002	029	1	8	1	1	Л
ходьба 1000-3000 м	002	040	1	8	1	1	Н
ходьба 5 000 м	002	041	1	8	1	1	Д
ходьба 10000 м (или 10 км)	002	042	1	8	1	1	Я
ходьба 20 км	002	043	1	6	1	1	Я
ходьба 35 км	002	044	1	8	1	1	Л
ходьба 50 км	002	045	1	6	1	1	Л
прыжок в высоту	002	046	1	6	1	1	Я
прыжок с шестом	002	047	1	6	1	1	Я
прыжок в длину	002	048	1	6	1	1	Я
прыжок тройной	002	049	1	6	1	1	Я
метание диска	002	050	1	6	1	1	Я
метание молота	002	051	1	6	1	1	Я
метание копья	002	052	1	6	1	1	Я
толкание ядра	002	055	1	6	1	1	Я
3-борье	002	056	1	8	1	1	Н
4-борье	002	057	1	8	1	1	Н

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

4. Отличительные особенности специализации лёгкой атлетики.

Бег занимает наибольшую часть программы лёгкой атлетики и имеет следующие 4 разновидности: гладкий бег, бег с препятствиями (искусственными и естественными), эстафетный бег.

Бег на короткие дистанции (спринт). К данной специализации относятся дисциплины, требующие умения быстро развивать скорость. Основные вариации: спринт (стандартные дистанции - 100 м, 200 м и 400 м); барьерный бег (100 м - женщины, 110 м - мужчины, 400 м); эстафетный бег (командный бег 4×100 м, 4×200 м, 4×400 м, комбинированные эстафеты). Во всех спринтерских дисциплинах старт принимается из низкого положения, из стартовых колодок. По дистанции спортсмены бегут каждый по своей дорожке, за исключением эстафеты 4×400 м.

Бег на средние и длинные дистанции. К данной специализации относятся дисциплины, требующие выносливости: бег на дистанции от 800 до 3000 м; бег на дистанции от 3000 м до 10000 м (стандартно их две - 5000 м и 10000 м); бег с препятствиями (обычно на 3000 м); кросс (бег по пересечённой местности на длинные дистанции); бег по шоссе (марафон 42195 м и полумарафон); горный бег (бег по пересечённой местности со значительным перепадом высот); эстафета (эстафеты 4×800 м, 4×1500 м)

Спортивная ходьба. Спортивная ходьба по технике движений отличается от всех видов ходьбы постановкой, выпрямленной в коленном суставе ноги. Однако, общим для всех видов ходьбы является постоянный контакт ноги с грунтом одной или двух ног одновременно. За появление фазы полёта скороходы дисквалифицируются намного чаще, чем за другую наказуемую ошибку, когда согнута опорная нога ходока в момент вертикали. Моментом вертикали называют момент начала обгона маховой ноги опорной. Скорость в спортивной ходьбе, выше чем в обычной, и достигает 14-16 км/час. Рекорды в спортивной ходьбе регистрируются на дорожке стадиона, на дистанциях от 3-х км до результатов суточной ходьбы (более 200 км). Высшие достижения регистрируются на шоссе. На крупнейших соревнованиях мужчины и женщины идут 20 км и 50 км.

Прыжки в лёгкой атлетике делятся на горизонтальные – это прыжки в длину, прыжки тройным, и вертикальные – это прыжки в высоту, и прыжки с шестом. Как правило, в соревнованиях по лёгкой атлетике все прыжки выполняются с разбега. Место приземления спортсменов называется «яма». В горизонтальных прыжках спортсмен приземляется в «яму» с песком, а в вертикальных прыжках в «яму», из поролона. Результат фиксируется в метрах и сантиметрах.

Метания в лёгкой атлетике имеют четыре вида. Техника исполнения, которых зависит от формы и массы снаряда. Лёгкое копье легче метнуть из-за головы; ядро, имеющее форму шара и довольно тяжёлое, легче толкнуть; молот, имеющий ручку с тросом, метают методом раскручивания; диск, напоминающий выпуклую с двух сторон

тарелку, метают одной рукой с поворота. Во всех видах метаний производится предварительный разгон снаряда, позволяющий увеличить скорость снаряда при отрыве от рук метателя (вылете). В метании копья используется разбег по прямой, в остальных метаниях спортсмен разгоняет снаряд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (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	Не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	1	Не ограничивается

6. Объем Программы

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2,3 год	1,2 год	3,4,5,6 год		
Количество часов в неделю	6	6	9	12	18	24
Общее количество часов в год	312	312	468	624	936	1248

6.1 Календарный учебный график

Этапы учебно-тренировочного процесса	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Продолжительность освоения программы	1-3 года	3-5 лет	Без ограничений	Без ограничений
Начало учебно-тренировочного года	1 января			
Окончание учебно-тренировочного года	31 декабря			
Продолжительность учебно-тренировочного года	52 недели			
Выходные дни	Воскресение			
Праздничные дни	Учебно-тренировочный процесс в соответствии с расписанием			
Продолжительность учебно-тренировочных занятий	6 часов в неделю	9-12 часов в неделю	18 часов в неделю	24 часа в неделю
Промежуточная аттестация	Октябрь			
Индивидуальный отбор для зачисления	Декабрь	Декабрь	Декабрь	Декабрь
Соревнования и учебно-тренировочные сборы	В соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий			
Каникулы	Не предусмотрены образовательной программой			

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

7.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочное занятие (УТЗ) имеет подготовительную, основную и заключительную части. Все части тренировки должны соответствовать подготовленности, квалификации обучающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Подготовительная часть

Разминка. - предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц повышение работоспособности организма, эмоциональный настрой на предстоящую работу. Различные подготовительные упражнения общего характера; игровые упражнения и подвижные игры. Рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой, круговой. На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени УТЗ.

Основная часть

Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики. Развитие физических качеств. Общее и специальное развитие моральных, волевых и интеллектуальных качеств, необходимых обучающимся, решается параллельно с выполнением тренировочных

заданий в процессе учебно-тренировочного занятия. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий, направленных на овладение и совершенствование техники; развитие быстроты и ловкости; развитие силы (комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют силовыми играми и игровыми упражнениями); развитие выносливости. Используемые методы выполнения упражнений равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, круговой, контрольный. В процессе учебно-тренировочных занятий решаются тактические задачи. В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени УТЗ.

Заключительная часть

Направленное постепенное снижение функциональной активности организма.

Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания, для самостоятельных упражнений (при необходимости). Легко дозируемые упражнения; умеренный бег; ходьба; относительно спокойные игры. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой. На заключительную часть отводится 10-15% общего времени УТЗ.

7.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица 4).

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяются в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих соревнований.

Персональный состав участников учебно-тренировочных мероприятий в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем Учреждения.

Таблица 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1	2	3	4	5	6
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным	-	-	21	21

	спортивным соревнованиям				
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 обследования	-		до 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	

	каникулярный период		
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

7.3. Спортивные соревнования

Одним из обязательных условий освоения Программы является участие обучающихся в спортивных соревнованиях. Все спортивные соревнования подразделяются на контрольные, отборочные и основные.

Количество соревнований в течение года зависит от специализации, возраста и уровня подготовленности обучающихся, а также от выбранной тренером-преподавателем стратегии построения учебно-тренировочного процесса.

Таблица 5

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

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля, за уровнем подготовленности. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающихся, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учётом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и главных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учётом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных (основных) соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определённое

место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или возможно более высокого места.

Требования к обучающимся для участия в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника по положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «лёгкая атлетика»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта «лёгкая атлетика»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий или спортивных мероприятий. Обязательным документом для направления на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещённый на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по легкой атлетике (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

7.4. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка

Теоретическая подготовка - составная часть спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа - сознательности и активности. Способствует возникновению постоянного интереса обучающихся к занятиям, понимания сущности спорта, учебно-тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления. Теоретические занятия вырабатывают умение использовать полученные знания на практике.

Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на УТЗ, где она органически связана с другими разделами подготовки (тактической, психологической) Теоретические занятия распределены на весь период освоения Программы.

Тактическая подготовка (спортивная тактика) - это целенаправленные способы использования приемов для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды. Освоение спортсменом тактических знаний, навыков и умений позволит ему с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические), с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. Тактический план спортсмена во время соревнования должен соответствовать уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Основу спортивно-тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления. Под тактическими знаниями спортсмена подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде. В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается тактическое мышление. Тактическое мышление характеризуется способностью

спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач в соревновании, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное - кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов такое решение, которое с наибольшей вероятностью приведет к успеху. Различают общую и специальную тактическую подготовку. Общая тактика направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в избранном виде, специальная - на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в конкретных спортивных соревнованиях и против конкретного соперника.

Содержание тактической подготовки спортсменов, начиная с учебно-тренировочного этапа, включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида, приемов судейства, регламентов и положений о соревнованиях; изучение тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями - выбор способов, технических приемов и действий; рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений. Задачи: развитие тактического мышления (ряд умственных операций по составлению и реализации плана спортивной борьбы); формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы; формирование умения эффективно использовать технику и тактические действия с учетом особенностей противника, судейства, зрителей; обеспечение высокой степени надежности при выполнении тактических действий.

Основные средства: теоретические занятия; тактические упражнения в облегченных условиях, в усложненных условиях, максимально приближенных к соревновательным. Методы: тренировка с реальными и условными соперниками. Тактическая подготовка осваивается и совершенствуется в процессе многолетней спортивной тренировки, начиная с тренировочного этапа. Общая тактическая подготовка, направленная на освоение соответствующих знаний, включена в годовые тренировочные планы (раздел – теоретическая подготовка) и распределена по месяцам годичного цикла.

Специальная тактическая подготовка проводится в практических занятиях и непосредственно во время участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка - создание мотивации на достижение определенного результата на соревновании; достижение оптимального приспособления спортсмена и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам. Принципы психологической подготовки: идейность; моделирование; нарастание и видоизменение нагрузки; регулировка психических напряжений; индивидуальный подход. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения целей, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому особое значение в психологической подготовке с самых первых лет занятий имеет формирование у обучающегося спортивного характера путём развития мотивов к высоким спортивным достижениям. Только при глубокой убеждённости спортсмена в том, что у него есть все возможности, достичь намеченной цели возникает внутренняя готовность бороться за её достижение. В процессе УТЗ появляются объективные трудности, связанные с нарастанием у обучающихся утомления и как следствие происходит снижение интенсивности процессов сознания, что оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма. Это может быть, как малозаметные сомнения в своих силах, и незначительные волнения, так и почти аффектные состояния, сопровождающиеся ослаблением и потерей

сознательного контроля своих действий. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Обучающийся должен овладевать знаниями о физических и функциональных возможностях, сильных и слабых сторонах своей подготовленности. Для правильной оценки собственных возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, причин успеха или неудачи. Психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевую. Причем эти части осуществляют в каждом учебно-тренировочном занятии путем сочетания методов спортивной подготовки, организационных мероприятий и мероприятий воспитательного характера.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня обучающегося. Развитие спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в учебно-тренировочном процессе юных легкоатлетов. В процессе учебно-тренировочных занятий предоставляется возможность для развития дисциплины, коллективизма, товарищества, патриотизма, трудолюбия и других нравственных качеств.

Моральная подготовка направлена на формирование у обучающихся качеств, необходимых для победы над соперником и, прежде всего над самим собой, - чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности.

Волевая подготовка направлена главным образом на преодоление возрастающих трудностей. Основным средством специализированного развития волевых качеств легкоатлетов является систематическое выполнение физических упражнений, требующих проявления специфических для данного вида лёгкой атлетики качеств. Темы теоретической, тактической, психологической подготовки (ТТПП), по этапам и периодам спортивной подготовки прилагаются к годовым тренировочным планам, распределены по месяцам годичного цикла. **Приложение 1.**

8. Годовой учебно-тренировочный план

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки отражены в таблице 6.

Таблица 6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП		УТЭ (СС)		ССМ	ВСМ
		1 год	2,3 год	1,2 год	3,4,5,6 год		
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции							
1.	Общая физическая подготовка (%)	79	73	38	25	20	16
2.	Специальная физическая подготовка (%)			22	30	30	30
3.	Соревновательная подготовка, тестирование и контроль (%)	1	3	3	5	7	8
4.	Техническая подготовка (%)	15	17	30	30	30	30
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая, антидопинговая подготовка (%)	5	7	7	10	13	16

6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	В пределах соревновательной подготовки			
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	Вне учебно-тренировочного процесса					
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба							
1.	Общая физическая подготовка (%)	79	73	56	47	24	20
2.	Специальная физическая подготовка (%)			12	16	32	38
3.	Соревновательная подготовка, тестирование и контроль (%)	1	3	4	5	7	8
4.	Техническая подготовка (%)	15	17	20	22	25	18
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5	7	8	10	12	16
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	В пределах соревновательной подготовки			
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	Вне учебно-тренировочного процесса					
Для спортивных дисциплин прыжки, метания							
1.	Общая физическая подготовка (%)	79	73	38	25	20	16
2.	Специальная физическая подготовка (%)			22	30	30	30
3.	Соревновательная подготовка, тестирование и контроль (%)	1	3	3	5	7	8
4.	Техническая подготовка (%)	15	17	30	30	30	30
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5	7	7	10	13	16
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	В пределах соревновательной подготовки			
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	Вне учебно-тренировочного процесса					
Для спортивной дисциплины многоборье							
1.	Общая физическая подготовка (%)	79	73	79	73	79	73
2.	Специальная физическая подготовка (%)			19-24	20-25	21-26	21-26
3.	Соревновательная подготовка, тестирование и контроль (%)	1	3	1	3	1	3
4.	Техническая подготовка (%)	15	17	15	17	15	17
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5	7	5	7	5	7
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	В пределах соревновательной подготовки			

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	Вне учебно-тренировочного процесса
----	--	------------------------------------

На этапе начальной подготовки основное внимание нацелено на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов лёгкой атлетики и других видов спорта.

На этапах начальной спортивной специализации и углублённой специализации в избранном виде спорта соотношение парциальных объёмов учебно-тренировочной работы и акцент на преимущественном использовании тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных легкоатлетов.

На этапах углублённой специализации в беге на короткие дистанции, прыжках, метаниях, многоборье СФП преобладает над ОФП и неуклонно растёт. В беге на средние и длинные дистанции и спортивной ходьбе ОФП выше, чем СФП.

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства происходит увеличение доли специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на совершенствование специальных физических качеств и спортивной техники.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Для каждого из этапов спортивной подготовки определены максимальные объёмы учебно-тренировочной нагрузки (таблица 3).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах с учётом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) – 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4-х часов.

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

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

Примерные годовые учебно-тренировочные планы. **Приложение 1.**

9. Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ 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 «легкая атлетика»; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве	В течение года, согласно учебно-тренировочному графику

		помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; -воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта «легкая атлетика»	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; -формирование навыков наставничества; -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года, согласно режиму учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	В течение года, согласно учебно-тренировочному графику
2.2.	Здоровье сберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием спортом; обеспечение соблюдения режима	В течение года, согласно учебно-тренировочному графику, режиму учебно-

		дня, закаливание организма; знание и соблюдение основ спортивного питания; формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой;	тренировочного процесса
2.3.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года, согласно учебно-тренировочному графику, режиму учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	В течение года, согласно учебно-тренировочному графику, режиму учебно-тренировочного процесса
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года, согласно учебно-тренировочному графику, режиму учебно-тренировочного процесса
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и	23 февраля – День защитника Отечества	
		12 апреля – День космонавтики	
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	

	памятным датам России	22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	
		4 ноября – День народного единства	
		9 декабря – День Героев Отечества	
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	
3.5.		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований

Таблица 8

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность	
1.1.	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
1.2.	Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	по отдельному графику
1.3.	Организация встреч с известными спортсменами	в течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность	
2.1.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на	ежемесячно в течение года
2.1.1.	формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)	
2.1.2.	осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	
2.1.3.	формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием	
2.2.	Здоровье сберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	в течение года
2.2.1.	формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом	
2.2.2.	обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма	
2.2.3.	знание и соблюдение основ спортивного питания	

2.2.4.	формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	
3.	Патриотическое воспитание	
3.1.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	
3.1.1.	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
3.1.2.	12 апреля – День космонавтики	апрель
3.1.3.	9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
3.1.4.	22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
3.1.5.	4 ноября – День народного единства	ноябрь
3.1.6.	9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
3.3.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
4.	Развитие творческого мышления	
4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	в течение года
4.1.1.	развитие изобретательности и логического мышления	
4.1.2.	развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
4.1.3.	развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
4.1.4.	развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	
5.	Нравственное воспитание	
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
5.2.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года

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

План антидопинговых мероприятий включен в годовой учебно-тренировочный план. Он включает мероприятия, направленные на повышение уровня знаний по теме и на предотвращение случаев применения допинга.

План направлен на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;
- раскрытие перед обучающимися, тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах обучающихся, ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Таблица 9

№ пп	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения (год подготовки)	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	первый, второй год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	первый, второй год	
3.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (беседа)	первый, второй год	
4.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа)	первый, второй год	
5.	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	первый, второй год	

6.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	первый, второй, третий год	применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
7.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	первый, второй, третий год	
8.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)	первый, второй, третий год	
9.	Гигиена спортсмена (викторина)	первый, второй, третий год	
10.	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена (беседа)	третий год	
11.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	третий год	
12.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	третий год	

Антидопинговые программы (АП), учитывающие возрастные особенности легкоатлетов, проходящих подготовку на каждом из этапов многолетней спортивной подготовки, разработаны Центром развития лёгкой атлетики ИААФ. Антидопинговая программа по этапам спортивной подготовки включают в себя теоретические занятия. Программа предусматривает прохождение двух тестирований начального и итогового. На первом занятии обучающиеся проходят тестирование, выбирая правильный, на их взгляд ответ, из предложенных ответов. На заключительном занятии обучающиеся отвечают на вопросы итогового проверочного теста, что позволит оценить качество усвоения материала.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга включает следующие мероприятия:

- освоение антидопинговых программ;
- выполнение требований допинг контроля спортсменов школы, находящимися в списках «Российский пул» и «Международный пул»;
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями обучающихся с целью проведения с ними разъяснительной работы о вреде применения допинга, о витаминах и биодобавках, которые могут быть отнесены к допингу и о невозможности их применения без консультации с тренером-преподавателем или спортивным врачом школы.

Антидопинговые программы с содержанием тем. **Приложение 2**

11. Планы инструкторской и судейской практики.

Цель этого раздела Программы – овладение обучающимися навыками инструктора физической культуры и судьи по лёгкой атлетике, выявление спортсменов, обладающих склонностями к тренерско-преподавательской деятельности, с перспективой их обучения и работы в области физической культуры и спорта. Материал включён в годовые учебно-тренировочные планы в раздел «Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика» и распределен по месяцам.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовке не предусмотрена. Овладение инструкторскими и судейскими навыками происходит, начиная с учебно-тренировочного этапа. Используются теоретические занятия и практические в качестве помощника тренера-преподавателя, судьи по спорту, а также самостоятельное изучение литературы. Для формирования инструкторских и судейских навыков, обучающихся привлекают к организации и проведению соревнований Учреждения в качестве судей; к судейству городских соревнований. В ходе учебно-тренировочных занятий, давая старты и отмашку при беге с хода друг другу, хронометрируя время финиша, делая измерения в прыжках, обучающиеся приобретают навыки, необходимые спортивному судье. С помощью тренера-преподавателя обучающиеся осваивают практику проведения отдельных частей и полного учебно-тренировочного занятия, в ходе учебы вырабатывается способность наблюдать за выполнением упражнений другими, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Обучающиеся должны освоить методику проведения учебно-тренировочных занятий: знать закономерности развития физических качеств; научиться составлять комплексы тренировочных упражнений; получить представление о составлении планов учебно-тренировочных занятий; уметь провести занятие в группах начальной подготовки, составив при этом план тренировки, отвечающий поставленной задаче; освоить навыки судейства соревнований; знать правила соревнований в основных видах лёгкой атлетики.

Программный материал по инструкторской и судейской практике

Таблица 10

Учебно-тренировочный этап, 1 год обучения – объём 5 часов		
№	Содержание	час
1	Овладение терминологией и командным языком для построения группы; проведение строевых и порядковых упражнений	1
2	Ознакомление со структурой учебно-тренировочного занятия. Подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия и т.д.	1
3	Ознакомление с разделами спортивного дневника: - учёт тренировочных и соревновательных нагрузок; - регистрация спортивных результатов и результатов тестирования; - анализ выступления в соревнованиях; - анализ самочувствия.	1
4	Определение места расположения в манеже и на стадионе отметок для бега на 30, 40, 50, 60, 100, 120, 150 м и т. д.	1

5	Ознакомление с основами техники безопасности во время тренировок: порядок движения на дорожках, техника безопасности в секторах для толкания ядра и прыжков, во время кроссов	1
Учебно-тренировочный этап, 2 год обучения – объём 5 часов		
1	Освоение элементарного планирования – составление плана учебно-тренировочного занятия	1
2	Вырабатывание у обучающихся способности наблюдать за выполнением упражнений другими, находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов	1
3	Проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в группе	
4	Освоение порядка организации соревнований, Ознакомление с правилами соревнований, Привитие навыков работы с хронометром, Заполнение карточки участника соревнования.	3
5	Ознакомление с основными обязанностями спортивных судей	1
6	Выполнение отдельных судейских обязанностей в своей группе (стартёр, хронометрист), заполнение протоколов соревнований по прыжкам, по бегу.	
Учебно-тренировочный этап, 3 год обучения – объём 6 часов		
1	Проведение разминки, заключительной части тренировки и т.п. Дальнейшее освоение контроля техники выполнения упражнений	2
2	Освоение методических закономерностей развития физических качеств и двигательных навыков	1
3	Дальнейшее освоение порядка организации соревнований, Продолжение ознакомления с правилами соревнований, совершенствование работы с хронометром, заполнение бланков протоколов соревнований.	1
4	Выполнение отдельных судейских обязанностей в своей группе (стартёр, хронометрист, другое). Дальнейшее освоение обязанностей спортивных судей (судья при участниках, помощник стартёра, судья на финише, секретариат, наградной отдел) - теория	2
Учебно-тренировочный этап 4,5,6 год обучения – объём 8 часов		
1	Составление комплексов упражнений для разминки, добавление новых упражнений в процессе разминки	1
2	Самостоятельное проведение разминки по заданию тренера-преподавателя	1
3	Показ техники выполнения отдельных элементов и упражнений во время тренировки. Исправление ошибок у других обучающихся при выполнении упражнений (СБУ, барьерные упражнения, ускорения)	1
4	Дальнейшее освоение методических закономерностей развития физических качеств и двигательных навыков	1
5	Дальнейшее ознакомление с правилами соревнований разных видов лёгкой атлетики (составление предварительных забегов, финальных забегов, оформление итоговых протоколов)	1
6	Получение навыков по составлению программы соревнований, положения о соревнованиях	1
7	Проверочное тестирование: Составить комплекс разминки перед главным стартом и провести её с группой; Составить программу первенства школы для юношей и девушек до 18 лет; Оформить протокол соревнования по прыжкам в длину, в высоту, стартовый по бегу - (на выбор);	2

	Объяснить правила соревнования по избранному виду лёгкой атлетики (устно, отвечая на выборочные вопросы тренера-преподавателя).	
Этап совершенствования спортивного мастерства – 12 часов		
1	Составление комплексов упражнений разной направленности	1
2	Составление плана учебно-тренировочного занятия	1
3	Проведение подготовительной, основной, заключительной частей тренировки	2
4	Освоение правил соревнований в разных видах легкой атлетики	2
5	Судейство соревнований в разных качествах, Участие в проведении парада-открытия, в церемонии награждения призёров первенства школы, составление программы первенства школы	2
6	Приобретение опыта судейства городских соревнований в качестве помощников судей	2
7	Проверочное тестирование: Составить комплекс ОФП и провести его в группе. Судейство первенства школы в качестве помощника стартера, судьи по награждению, секретаря на финише (на выбор тренера-преподавателя)	0,5 1,5
Этап высшего мастерства – 11 часов		
1	Составление комплексов упражнений разной направленности	1
2	Составление плана учебно-тренировочного занятия. Подбор средств и методов в соответствии с поставленными задачами	1
3	Проведение учебно-тренировочного занятия в ГНП	2
4	Участие в проведении парада-открытия первенства школы, в церемонии награждения призёров. Составление программы первенства школы	2
5	Приобретение опыта судейства городских соревнований в качестве помощников судей	2
6	Проверочное тестирование: Провести первенство школы в качестве главного судьи, предварительно составив программу и регламент соревнования. Провести учебно-тренировочное занятие в группе начальной подготовки, предварительно составив план занятия в соответствии с задачами	3

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

12.1. Тренировка и восстановление - единый взаимосвязанный процесс. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат. Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические.

Средства восстановления по этапам подготовки

Этап начальной подготовки

Оптимальное построение тренировочного процесса в группах начальной подготовки обеспечивает восстановление после нагрузок естественным путём. Режим дня и отдыха. Полноценное трехразовое питание. Гигиенические средства: душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Учебно-тренировочный этап (1,2 год обучения)

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. Режим дня и питания. Витаминизация. Гигиенические средства: душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Учебно-тренировочный этап (3,4,5 годов обучения)

Рациональное построение тренировки, соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и во все периоды годичного цикла учебно-тренировочного процесса. Гигиенические средства: душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Психологические: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико-биологические средства восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Рациональное питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

С ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические, другие). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств применяется после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает эффект тренировки. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. Особенное значение приобретают психологические средства восстановления. Применяются фармакологические средства восстановления, рекомендованные спортивным врачом.

Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов (4-5 разовое полноценное питание, продукты повышенной биологической ценности).

12.2. Методические рекомендации по применению восстановительных средств

Средства повышения работоспособности и восстановления надо условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после учебно-тренировочных занятий и соревнований, но и в процессе их проведения. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также

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

12.3. Массаж и физиотерапевтические средства.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аэромонизация. Восстановление защитно-приспособленных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой системы, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм, все физиотерапевтические средства имеют направленное действие

Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой). Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях; предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 20-30 мин после работы; при сильном утомлении - через 1-2 часа; вибрационный массаж рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц; ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет окислительно-восстановительный процесс, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

12.4. Средства, повышающие работоспособность.

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

12.5. К гидротерапии относятся:

парные и суховоздушные бани; душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный); ванны

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

Электро-процедуры, свето-процедуры занимают важное место в системе восстановительных средств. К ним относятся: токи Бернара; соллюкс; электростимуляция.

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

Схема использования сауны, массажа, водных процедур в недельном цикле тренировки.

Таблица 11

Дни недели	Утро	После первого тренировочного занятия	После второго тренировочного занятия
Понедельник	Обливание	Вибромассаж 15 мин	Общий ручной массаж
Вторник	Душ переменной температуры	Частный ручной массаж	Общая ванна
Среда	Ножные ванны	Плавание 20 мин	Подводный массаж
Четверг	Душ переменной температуры	Душ	Сауна, 3 захода по 5 мин
Пятница	Ножные ванны, обливание	Вибромассаж 15 мин	Общий ручной массаж
Суббота	Душ переменной температуры	Плавание 25 мин	Подводный массаж-
Воскресенье	Ножные ванны, обливание		Сауна

III. Система контроля

13. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

13.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (юношеский разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

13.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (кандидат в мастера спорта), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

13.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (мастер спорта России), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

13.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

14. Оценка результатов освоения Программы

Аттестацией обучающихся, проводится организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

15. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки

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

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,8	9,9	9,4	9,5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			122	117	140	130
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
5.	Метание мяча весом 150г	м	не менее		не менее	
			18	12	22	15
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5

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

Таблица 13

1. Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»

	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1,2 год обучения		Норматив 3,4,5,6 год обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки

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 более	
			183	167	218	183

**2. Для спортивных дисциплин «бег на средние и длинные дистанции»,
«ходьба»**

	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1,2 год обучения		Норматив 3,4,5,6 год обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
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	с	не более		-	
			1.44	2.01	-	-
2.3.	Бег на 600 м	с	-		не более	
			-	-	1.40	2.07
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			170	160	193	162

3. Для спортивной дисциплины «прыжки»

	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1,2 год обучения		Норматив 3,4,5,6 год обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
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»

	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1,2 год обучения		Норматив 3,4,5,6 год обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
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- вперёд	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»

	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1,2 год обучения		Норматив 3,4,5,6 год обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
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, снизу- вперёд	м	не менее		не менее	
			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 (1,2 год)	Спортивные разряды "третий юношеский спортивный разряд" "второй юношеский спортивный разряд" "первый юношеский спортивный разряд"
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (3,4,5,6 год)	Спортивные разряды "третий спортивный разряд" "второй спортивный разряд" "первый спортивный разряд"

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

Таблица 14

№ 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 спортивных дисциплин «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	7,10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины «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	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
4. Для спортивной дисциплины «прыжки»				
4.1.	Бег на 60 м	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 80 кг	Количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 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»			

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»

Таблица 15

№ 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.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
2. Для спортивных дисциплин «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 толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	240
3.Для спортивной дисциплины «ходьба»				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	8,9
3.2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17,00	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	11,30
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.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,75	7,30
	Прыжок в длину с места толчком двумя		не менее	

6.3.	ногами	см	270	240
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	Количество раз	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»			

15.1. Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Оптимальный возраст начала занятий лёгкой атлетикой 9 – 11 лет.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники лёгкой атлетики, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. На этап начальной подготовки зачисляются все лица, желающие заниматься спортом, в возрасте 9 лет (здесь и далее: возраст определяется годом рождения на начало года спортивной подготовки), на основании заявления личного или законного представителя, не имеющие медицинских противопоказаний и выполнившие контрольный норматив для зачисления на этап начальной подготовки.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) подразделяется на период начальной специализации (1,2 год) и период углублённой специализации (3,4,5,6 год). Учебно-тренировочные группы формируются на конкурсной основе из обучающихся, как правило, прошедших начальную подготовку не менее одного года, достигших возраста 12 лет, выполнивших приёмные нормативы по общей и специальной физической подготовке, и имеющие III юношеский спортивный разряд и выше.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из обучающихся, прошедших подготовку на учебно-тренировочном этапе, достигших возраста 14 лет, выполнивших приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке, и имеющие разряд «Кандидат в мастера спорта». На данном этапе подготовка обучающихся осуществляется на основании индивидуальных планов и направлена на установление способности к достижению результатов всероссийского уровня.

Этап высшего спортивного мастерства. Группы высшего спортивного мастерства формируются из обучающихся, прошедших подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, достигших возраста 15 лет, выполнивших приёмные нормативы по общей и специальной физической подготовке, и имеющих звание «Мастер спорта» или «Мастер спорта Международного класса». Подготовка обучающихся осуществляется на основании индивидуальных планов и направлена на установление способности к сохранению достигнутых результатов и их повышению.

Лица, прошедшие спортивную подготовку в других организациях физкультурно-спортивной направленности, имеющие опыт участия в спортивных соревнованиях, могут быть зачислены в Учреждение на определённый этап в соответствии с Положением «О порядке приёма, перевода, отчисления и выпуска обучающихся» на спортивную подготовку по данной Программе.

Зачисление лиц, поступающих в Учреждение, оформляется распорядительным актом Учреждения (приказом руководителя) на основании решения приёмной или апелляционной комиссии.

При переводе лиц, проходящих спортивную подготовку, с этапа на этап (внутри этапа) подготовки соблюдается преемственная последовательность.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух лет и двух спортивных разрядов. А также не должен быть превышен максимальный количественный состав объединённой группы (максимальный количественный состав объединённой группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

Срок обучения на одном из этапов подготовки, может быть сокращён, если обучающийся выполняет требования Программы, демонстрирует устойчивый рост спортивных результатов и его перевод на следующий этап не окажет негативного воздействия на его здоровье.

Учебно-тренировочные занятия с обучающимися, проводятся в соответствии с расписанием. Под расписанием учебно-тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утверждённый распорядительным актом Учреждения (приказом руководителя) и размещаемый на официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» с соблюдением законодательства по защите персональных данных. Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом.

Индивидуальная спортивная подготовка осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

IV. Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика»

16. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки.

16.1 Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на общее развитие и укрепление организма обучающегося, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшения координационных способностей, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки. В ОФП заложена идея всестороннего физического развития. ОФП помогает в воспитании волевых качеств. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта легкая атлетика отражены в таблице 16.

Таблица 16

Дисциплины легкой атлетики	Значительное влияние физических качеств	Среднее влияние физических качеств	Незначительное влияние физических качеств
Бег на короткие дистанции	Скоростные способности	Мышечная сила Выносливость Координационные способности Телосложение	Вестибулярная устойчивость Гибкость

Бег на средние и длинные дистанции	Выносливость	Скоростные способности Телосложение	Мышечная сила Вестибулярная устойчивость Гибкость Координационные способности
Прыжки	Скоростные способности Вестибулярная устойчивость Гибкость Координационные способности	Мышечная сила Телосложение	Выносливость
Метания	Скоростные способности Мышечная сила	Вестибулярная устойчивость Гибкость Координационные способности Телосложение	Выносливость
Многоборье	Скоростные способности Мышечная сила Выносливость	Вестибулярная устойчивость Гибкость Координационные способности Телосложение	

Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки

Развитие быстроты

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

Лучшим способом для достижения цели повышения быстроты может служить волевая установка быстрее бежать, метать, отталкиваться в прыжках.

К таким упражнениям относятся:

- различные прыжки с обязательным условием достать рукой, головой, маховой ногой высоко подвешенный предмет;
- броски снаряда за определенную границу;
- метание снарядов облегченного веса (наряду с нормальными и утяжеленными до 500 грамм).

- часто и многократно повторяемые ускорения на различных отрезках с высокого и низкого стартов (от 20 до 50 м)

- упражнения с быстротой, превышающей предельную в облегченных условиях (бег на месте, бег с максимальной скоростью в упоре, бег под уклон 2-3°, бег по ветру и т. п.)

Общеразвивающие подготовительные упражнения, выполняемые с возможно большей быстротой. В каждом из 4-5 упражнений 2-3 подхода, серия движений в течение 10 сек. Включается в 3-4 основных занятия

Бег на 20-30 м с ходу, выполняется повторно с интервалом 2-3 мин. В сумме пробегать 80-100 метров в каждом из 3 основных занятий в неделю. Челночный бег 3x10 м.

Эстафетный бег с этапами до 40 м. Подвижные игры: «Встречная эстафета с бегом», «Челнок», «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафета с бегом», «Охотники и утки»,

«Мяч среднему», «Перестрелка», «Вызывай смену», «С кочки на кочку» и другие. Проводятся как специальное занятие, а также как часть основного занятия вместо разминки или в конце тренировки.

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из различных исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером

В беге на скорость, где требуется частая смена движений, очень важно уметь быстро расслаблять мышцы после произведенной ими активной работы.

Следовательно, упражнения в расслаблении (семенящий бег и т.д.), выполняемые в быстром темпе, тоже будут способствовать развитию быстроты

Быстроте движений способствуют предварительно растянутые эластичные мышцы, которые сокращаются с большей силой и быстротой. Следовательно, всевозможные упражнения за растяжку.

Развитие гибкости

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

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

Каждое упражнение выполняется в виде серии из 4-6 повторений с увеличивающейся амплитудой. 2-3 серии с интервалом отдыха 10-20 сек. На все упражнения отводится 8- 10 мин. Выполняются 3-5 раз в неделю в основном занятии после разминки.

При плохой гибкости выполняются ежедневно в утренней зарядке и вечером:

- шпагат (продольный, поперечный);
- наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных положений;
- наклоны в барьерном седе;
- упражнение «лягушка», «мост»;
- растяжка мышц с опорой на барьер.

Развитие координации

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

Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 (далее 3-5) препятствий, по разметкам;

Бег с преодолением препятствий (мячей, палок и т.п.), по размеченным участкам дорожкам, челночный бег 3х5м, 3х10м.; с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными и с крестными шагами правым (левым) боком, с захлестыванием голени назад.

Гимнастические и акробатические упражнения (кувырки, повороты, стойки, сальто, «мост», «ласточка» и др.)

Строевые упражнения

Упражнения на подкидной доске и батуте;
Подвижные игры и элементы игр с использованием предметов (мячей, палочек);
Различные эстафеты с предметами;
Метания в цель с расстояния 4-6 м.;
Общеразвивающие упражнения с мячами, набивным мячом (1кг), скакалкой и др. предметами.

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

Развитие силы

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

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

На первых занятиях, когда силы у обучающегося еще недостаточно, упражнения с отягощением выполняются медленно с собственным или с малым весом (набивными мячами, мешками с песком и др.). Приседания, наклоны, повороты и т.п. выполняют до значительного мышечного утомления (до тех пор, пока не нарушится правильность движений) в 1-3 подходах с интервалом отдыха 2-5 мин. Интенсивность упражнения 50-70% от максимальной для данного ученика. Эти упражнения включаются в основные занятия 3 раза в неделю.

Для развития силы применяются упражнения на преодоление собственного веса тела, то же на гимнастических снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине), ветви дерева:

- отжимания в упоре лежа;
- подтягивания (прямым, обратным хватом);
- ходьба выпадами с собственным весом (до 20-30 м);
- приседания с собственным весом (на двух ногах, «пистолетом»).

Упражнения выполняются до значительного мышечного утомления. Возможно выполнение упражнения «до отказа» в 1-3 подхода с интервалом отдыха 1-3 мин. Применяются в основном тренировочном занятии, в утренней тренировочной зарядке 3-4 раза в неделю

Прыжковые упражнения с продвижением:

- прыжки с ноги на ногу;
- прыжки на одной ноге (из полуприседа);
- прыжки на двух ногах одновременно (из полу приседа, приседа);
- прыжковые упражнения по прямой и в гору.

В одном занятии эти упражнения можно выполнять до возможного числа повторений, сериями (3-5), с 3-5-минутным отдыхом между ними. Прыжковые упражнения включаются в основные занятия 2-3 раза в неделю.

Комплексы общеразвивающих упражнения без предметов и с гантелями, эспандером

Изометрические (статические) упражнения (направленность на выжимание, подтягивание, скручивание и т.п.). Выполняются однократно с максимальным напряжением в течение от 6 до 30 сек., в 2-4 подхода с интервалом 1-2 мин.

Включаются в основные занятия 2 раза в неделю. Упражнения в статике: -«Стульчик»;

-«Планка»;

-полулежа, удержание ног над полом;

-сведение ног в различных положениях, тяги бедром и др.

Упражнения в динамике:

-различные отталкивания с грузом;

-упражнения с набивным мячом: броски набивного мяча ногами вперед, толкание набивного мяча двумя руками и одной из различных исходных положений, общеразвивающие и подготовительные упражнения (повороты с набивным мячом (стоя, полулежа), приседания с поднятым над головой набивным мячом и др.)

-метание снарядов весом 1-2 кг (набивной мяч, граната, ядро, камень и т.п.) в цель. Расстояние до нее постепенно увеличивается. Интенсивность максимальная. В сумме 10-20 бросков 2 раза в неделю.

Упражнения в различных видах сопротивлений (с партнером) также выполняются до ощутимой усталости. (Лежа на животе, поднимание ног с сопротивлением (с помощью партнера).

Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью (дотянуться до подвешенного предмета, прыгнуть с места на заданную высоту, перепрыгнуть через препятствие, преодолеть прыжками 10-30 метров в кратчайшее время или наименьшим количеством прыжков и т.д.) Интенсивность максимальная. Сделать в сумме 20-40 отталкиваний. Включается в основные занятия 2 раза в неделю.

Развитие выносливости

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

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

бег в чередовании с ходьбой до 200 м.;

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

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

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

Бег в равномерном темпе (кроссовый бег) при ЧСС 130-140 уд/мин. Проводится в основном занятии 1-2 раза в неделю с постепенным увеличением времени бега от 5-8 мин. в первом занятии до 30 мин. в конце двух месяцев тренировки. Бег можно заменять ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, бегом на коньках.

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

Общая физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе

Развитие быстроты

Использовать средства, применяемые на этапе начальной подготовки с большим количеством повторений, применением отягощений и большей интенсивностью.

- ускорения с высокого и низкого стартов на отрезках от 20 до 90 м;
- бег на 20-30 м с ходу, выполняется повторно с интервалом 2-3 мин. В сумме пробегать 80-100 метров в каждом из 3 основных занятий в неделю;
- эстафеты, старты из различных исходных положений;
- различные прыжки с обязательным условием достать рукой, головой, маховой ногой высоко подвешенный предмет;
- броски снаряда за определенную границу;
- метание снарядов облегченного веса (наряду с нормальными и утяжеленными до 500 грамм).

Упражнения с быстротой, превышающей предельную в облегченных условиях (бег на месте, бег с максимальной скоростью в упоре, бег под уклон 2-3°, бег по ветру и

т. п.). Челночный бег 3х10м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Подвижные игры: «Встречная эстафета с бегом», «Челнок», «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафета с бегом», «Охотники и утки», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Вызывай смену», «С кочки на кочку» и другие. Проводятся как специальное занятие, а также как часть основного занятия вместо разминки или в конце тренировки.

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из различных исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером

Упражнения в расслаблении (семенящий бег и т.д.), выполняемые в быстром темпе, тоже будут способствовать развитию быстроты

Быстроте движений способствуют предварительно растянутые эластичные мышцы, которые сокращаются с большей силой и быстротой. Следовательно, всевозможные упражнения на растяжку.

Часто и многократно повторяемые ускорения на различных отрезках (от 20-100 м)

Упражнения с быстротой, превышающей предельную в облегченных условиях (бег на месте, бег с максимальной скоростью в упоре наклонившись, бег под уклон 2-3°, бег по ветру и т. п.). Повторный бег по 60, 100, 150, 200 м. Бег до 100 м с низкого старта.

Эстафетный бег с этапами до 100 м

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 40 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами

Работа с упряжкой (с отягощением), работа с резиной (сопротивление), всевозможные упражнения за растяжку. Стартовые рывки с набивным мячом.

Стартовые рывки в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом.

Быстрота движений зависит от развития силы. Так, например, движение рукой можно выполнить очень быстро, но то же движение с диском в руке, с копьем или же с более тяжелым снарядом сделать быстро гораздо труднее. Чем больше вес предмета, тем медленнее будет данное движение. То же относится к прыгунам в высоту, в длину, так как им при отталкивании приходится преодолевать вес собственного тела. Но уменьшать вес снаряда, установленный правилами соревнований, нельзя, невозможно значительно уменьшать вес тела прыгунам, поэтому остается одно - увеличить силу спортсмена, чтобы облегчить преодоление внешнего сопротивления (ядро, диск, лес собственного тела в прыжках и т. п.). Бег на месте в упоре, с резиной и т.д. Максимальная работа рук.

Развитие гибкости

Те же средства, что и для начальной группы

Развитие координации

Приседания на одной ноге, на двух ногах, приседания на одной ноге с весом

Различные виды прыжков:

-прыжок в длину с места, с разбега.

-тройной (десятерной) прыжок с места, с разбега.

Кроссы низкой интенсивности при ЧСС 120-130 уд./мин., проводимые на местности с естественными препятствиями(канавами, пнями,кустами поваленными деревьями и т. п.)

Выпады с весом (штанга, гантели)

Развитие силы

Для развития силы применяются упражнения в преодолении собственного веса (прыжки вверх из приседа на двух и на одной ноге, подтягивания, отжимания и др.), выполняемые в медленном и быстром темпе.

Упражнения в различных видах сопротивлений (с партнером) также выполняются до ощутимой усталости:

-сведение ног в различных положениях

-лежа на животе, поднятие ног с сопротивлением (с помощью партнера)

-прыжковые упражнения по дорожке и в гору

-выпады с весом, равным 60-70% от собственного веса (до 30 м)

-приседания с весом, равным 50-60% от максимального веса – 3х8 раз

-выпрыгивания из полуприседа с малым, средним весом

-толчки от груди с малым весом

-рывки (начиная с УТ-3) с малым, средним весом

-толкание ядра

-отжимания с собственным весом

-подтягивания с собственным весом (прямым хватом, обратным хватом)

Упражнения в статике в собственным весом, с небольшим отягощением:

-«Стульчик» - 3х60 с.

-«Планка» - 3х30 с.

- полулежа, удержание ног над полом – 3х30 с.

Работа с набивным мячом (вес мяча больше, чем для группы начальной подготовки):

-броски набивного мяча ногами вперед.

-толкание набивного мяча двумя руками и одной из различных исходных положений.

-повороты с набивным мячом (стоя, полулежа).

-приседания с поднятым над головой набивным мячом.

Упражнения с гантелями (вес больше, чем для начальной группы)

Развитие выносливости

Кроссы в среднем (выше среднего) темпе

Переменный бег (5х150 м, 4х200 м, 4х600 м и т.д.)

Силовая выносливость – работа с тележкой (упряжка)

Фартлек-тренировка. Во время длительного бега:

-переменные короткие ускорения (до 60 м).

-различные упражнения, выполняющиеся попеременно (до 60 м) через заранее определенное расстояние или промежутки времени.

Общая физическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства Развитие быстроты

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами

Быстроте движений способствуют предварительно растянутые эластичные мышцы, которые сокращаются с большей силой и быстротой. Следовательно, всевозможные упражнения за растяжку.

Быстрота движений зависит от развития силы. Так, например, движение рукой можно выполнить очень быстро, но то же движение с диском в руке, с копьем или же с более тяжелым снарядом сделать быстро гораздо труднее. Чем больше вес предмета, тем медленнее будет данное движение. То же относится к прыгунам в высоту, в длину, так как им при отталкивании приходится преодолевать вес собственного тела. Но уменьшать вес снаряда, установленный правилами соревнований, нельзя, невозможно значительно уменьшать вес тела прыгунам, поэтому остается одно – увеличить силу спортсмена, чтобы облегчить преодоление внешнего сопротивления (ядро, диск, лес собственного тела в прыжках и т. п.). Больше силовой работы, стартовые рывки с набивным мячом, стартовые рывки в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом.

Бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расстоянии), бег на месте в упоре, с резиной и т.д., максимальная работа рук.

Развитие гибкости

Те же средства, что и для групп начальной подготовки.

Развитие координации

Те же средства, что и для групп тренировочного этапа.

Развитие силы

Те же средства, что и для групп тренировочного этапа, но в больших объемах, плюс отжимания и подтягивания с весом.

Упражнения со штангой:

- приседания со штангой, вес 60-70% от максимального веса (8 приседаний, 3 подхода).

- рывки 4х8 раз. в) Толчки 3х10 раз.

- толчки то же самое и с максимальным весом (2-4 подхода по 80-100 кг). д)

Подскоки 10х10 и т.д.

- прыжки со штангой из глубокого подседа (10 раз 10 подходов по 40-50 кг). ж)

- ходьба со штангой 60-80 кг и т.д.

Различные прыжковые упражнения на матах без снарядов (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге. Приседания на одной ноге с весом (держа в руке блин весом 15-25 кг).

Развитие выносливости

Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной с максимальной. Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег. Кроссы в среднем, высоком темпе. Бег в гору. Для силовой выносливости используют кроссфит. Силовая выносливость – работа с тележкой (упряжка).

Фартлек-тренировка. Во время длительного бега: переменные короткие ускорения (до 60 м); различные упражнения, выполняющиеся попеременно (до 60 м) через заранее определенное расстояние или промежутки времени.

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

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений, основному соревновательному движению;

- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;

- соответствие временного интервала работы.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.

Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.

Специальные упражнения на тренажерах «скалодром» для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости, координации.

Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков.

Специальные упражнения в парах (с партнером)

16.3. Технической подготовкой (ТП) называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Техническая подготовка направлена на обучение технике движений и доведение их до совершенства. Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой – наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

Обучение технике бега

По длине пробегаемых отрезков различают бег на короткие дистанции (от 30 до 400 м), средние (от 500 до 2000 м), длинные (от 3000 м до 10 000 м) и сверхдлинные (от 20 000 до 42 км 195 м), а также эстафетный и барьерный бег. Кроме того, бег широко распространен в форме кроссов на различные дистанции. Для удобства изучения рассмотрим технику бега на каждом этапе дистанции в отдельности: старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

Старт и стартовый разбег

В беге на короткие дистанции применяется низкий старт. По команде

«На старт!» бегун быстро выходит вперед стартовых колодок и, опустившись на руки, ставит стопы ног на опорные площадки (сильнейшая нога впереди, слабейшая сзади). Проверив плотность упора ног, бегун опускается на колено сзади стоящей ноги, после чего руки ставит у линии старта примерно на ширине плеч.

По команде «Внимание!» бегун, разгибая ноги, плавно поднимает таз до уровня плеч или немного выше и, подавая плечи вперед, вес тела переносит больше на впереди стоящую ногу и на руки. В этом положении он сосредоточено ждет следующей команды. По команде «Марш!» или по выстрелу, энергично разгибая ноги, отрывая руки от опоры и делая ими быстрый взмах вперед-назад, сильно отталкиваясь ногами от колодок, бегун начинает стартовый разбег в сильно наклоненном положении. Основная задача при этом – как можно быстрее бежать со старта, что достигается увеличением длины и частоты шагов. Длина шагов при выходе со старта сначала небольшая (первый шаг 60-70 см), затем возрастает до нормальной (200-240 см) на 14-15-м шаге. Длина первых шагов бегуна со старта возрастает примерно так: 1-й шаг (от передней стартовой колодки) – 3,5 ступни; 2-й – 3,5-4; 3-й – 4-4,5; 4-й – 4,5-5; 5-й – 5-5,5 ступни. С увеличением шагов туловище постепенно принимает почти вертикальное положение с незначительным наклоном. Развив около предельную скорость на 20-25-м метре, спортсмен продолжает бежать по дистанции.

Время стартового разбега для спринтеров приблизительно одинаково – 5-6 сек.

В беге на средние и длинные дистанции применяется высокий старт. При этом по вызову стартера или его помощника бегуны выходят на «линию сбора» (в 3 м от старта) для уточнения порядка расстановки. По команде «На старт!» все быстро выстраиваются перед линией старта в одну или несколько шеренг и занимают наиболее выгодное положение для начала бега при высоком старте. При этом одна нога (обычно сильнейшая) выставляется вперед носком по направлению бега, а другая отставляется на полшага назад, немного в сторону, носком, развернутым немного наружу, и с упором на внутреннюю часть, колени слегка согнуты. Плечи и руки опущены вниз, туловище прямое, тяжесть тела распределена на обе ноги.

По команде «Внимание!» бегуны наклоняются вперед, вес тела переносится больше на согнутую впереди стоящую ногу, таз подается вперед, руки сгибаются в локтях. Разноименная впереди стоящей ноге рука подается с плечом вперед, одноименная немного отводится локтем назад или свободно опускается вниз в полусогнутом положении.

Некоторые бегуны подают плечи вперед настолько, что для удержания равновесия опираются одной рукой о грунт и принимают так называемый полунизкий старт. Сильно отталкиваясь ногами, энергичным движением (взмахом рук вперед-назад-в стороны) по команде «Марш!» или по выстрелу спортсмены начинают бег. Как и в беге с низкого старта, первые шаги выполняются упругой постановкой ног как бы под себя при сохранении общего наклона. В дальнейшем длина шагов увеличивается, туловище выпрямляется, и бегун переходит на маховый шаг.

Согласно новым правилам, при высоком старте на дистанциях длиннее 400 м команда «Внимание!» не дается. В этом случае бегуны по команде «На старт!» занимают исходное положение для бега, как по команде «Внимание!» Основная задача старта в беге на средние и длинные дистанции – выход вперед и захват места у внутренней бровки беговой дорожки. Для этого на первых же метрах надо развить достаточно высокую скорость.

Бег по дистанции

В технике бега, как на короткие, так и на средние и длинные дистанции принципиального отличия нет. Но короткие дистанции пробегаются с большей скоростью, что достигается более высоким темпом и длинным шагом за счет более мощного отталкивания.

Циклом движений бегуна является двойной шаг. Так, в течение двух шагов (правый и левый) части тела человека совершают все фазы движений. Затем из исходного положения начинается новый цикл. Основную работу при беге человека выполняют мышцы ног.

Правая нога, опускаясь сверху вниз, ставится на внешний свод передней части стопы недалеко от проекции О.Ц.Т. Это способствует уменьшению тормозного действия переднего толчка. При движении тела вперед правая нога проходит момент опорной вертикали. При этом под действием веса бегун опускается с передней части почти на всю стопу и немного сгибает колено в суставе, чем обеспечивается в дальнейшем отталкивание под наиболее острым углом за счет выпрямления во всех суставах.

От момента опорной вертикали и до отрыва ноги от грунта длится основная рабочая фаза, так называемый задний толчок. При этом бедро маховой (правой) ноги энергично выносится вперед-вверх, а голень расслабляется и опускается вниз-вперед, параллельно голени толчковой ноги. Параллельность голеней толчковой и маховой ноги является признаком хорошего отталкивания и согласованности рабочих движений бегуна. Закончив отталкивание под острым углом, бегун опорной ногой (правой) покидает грунт и становится на него уже маховой; при этом какое-то мгновение маховая нога остается еще прямой, после чего сгибается в коленном суставе, пятка движется как бы вверх, голень подтягивается к бедру, а бедро, в свою очередь, начинает движение вперед, а потом вперед-вверх. Движение ног повторяется.

С момента окончания заднего толчка и до касания стопой грунта впереди бегун находится в безопорном положении, в так называемой фазе полета. В полете он движется по инерции, и важно, чтобы в этот момент все мышцы, принимавшие участие в продвижении, были относительно расслаблены, не напряжены, смогли «отдохнуть» и подготовиться к следующей рабочей фазе. Для хорошей техники бега характерно чередование концентрации мышечных усилий в момент отталкивания и расслабление в фазе полета.

Туловище бегуна держится прямо, с небольшим наклоном вперед, голова является как бы продолжением туловища, взгляд направлен вперед, плечи не напряжены и мягко опущены. Руки согнуты в локтевых суставах под прямым или более острым углом и свободно движутся обратное движению одноименных ног, в передне-заднем направлении. Кисти являются продолжением предплечья, пальцы мягко сведены в кулак. Движение рук по ритму и темпу происходит в полном согласовании с движением ног.

Бег на повороте (вираже) выполняется так же, как и на прямой части дистанции, но имеет некоторое отличие. Левая рука спортсмена движется строго вперед-назад локтем, немного прижатая к туловищу; правая рука движется наискось локтем, отведенным больше вправо. Лева нога ставится больше на внешнюю часть стопы, а правая – на внутреннюю и немного развернутой пяткой наружу, носком внутрь. Особое значение имеет наклон туловища. Обычно при этом бегун наклоняется больше или меньше (в зависимости от крутизны поворота и скорости) влево. Но такой наклон не способствует продвижению вперед и вызывает отклонение туловища назад, особенно при выходе из поворота. Поэтому наиболее правильным является наклон туловища вперед-влево (а не только влево), приблизительно под углом 35-45° к радиусу дуги поворота, что зависит от скорости бега и крутизны виража.

В беге, особенно на длинные дистанции, надо добиваться плавности и избегать больших вертикальных колебаний О.Ц.Т. тела, что будет способствовать уменьшению затрат энергии.

Обобщая все сказанное по технике, необходимо отметить следующее. Скорость бега, определяется длиной и частотой шагов, сохранение которых на всей дистанции играет решающую роль. Поэтому бег должен быть ненапряженным, шаг оптимально длинным; ступни ног нужно ставить с передней части стопы по одной линии, колени проносить ближе одно к другому. Отталкивание должно быть мощным, законченным и направленным не вверх-вперед, что будет вызывать большие вертикальные колебания О.Ц.Т., а вперед-вверх. Все мышцы ног в нерабочей фазе полета нужно по возможности полнее расслаблять, руки держать свободно и не напряженно, но активно двигать вперед-назад. Туловище держится с незначительным наклоном вперед.

Финиширование

При беге по дистанции важно уметь сохранить скорость до конца, т.е. до пересечения вертикальной плоскости финиша. Ускорение, которое развивают некоторые бегуны перед финишем за счет умышленного снижения темпа на дистанции, говорит о неиспользованных возможностях.

Движения на последних метрах дистанции должны быть свободными. Не нужно замедлять бег перед финишированием. Лучший способ финиширования – быстрый бег через линию финиша.

Бегуну не следует начинать бросок на финише за 5-7 м. Иногда ранний бросок ведет к падению. Активные и частые движения руками позволяют лучше сохранить частоту шагов. Окончив дистанцию, бегун не должен резко останавливаться. Нужно продолжать бег по инерции и постепенно переходить на ходьбу.

Обучение технике видов легкоатлетических прыжков На этапе начальной подготовки

Прыжки в высоту с разбега

Ознакомление с техникой прыжка способами «перешагивание», «фосбери-флоп». Рассказ, анализ кинограмм, просмотр видеофильмов, показ. Обучение отталкиванию в сочетании с махом прямой ногой. Отталкивание вверх с махом прямой ногой стоя у гимнастической стенки. То же без поддержки в сочетании с работой рук. Обучение постановке ноги на толчок. Постановка ноги вперед с одного шага в сочетании с замахом руками. То же с 2, 3 и 4 шагов. Обучение сочетанию отталкивания с разбегом. Выпрыгивания вверх с 1, 2, 3 и 6 шагов в сочетании с работой рук и махом прямой ногой. Обучение технике перехода через планку способами «перешагивание» и «фосбери-флоп» (для 12-13-летних мальчиков). Обучение приземлению. Обучение технике прыжка в высоту с разбега в целом. Прыжки через планку, постепенно повышая ее, с 1, 3, 5 и 7 шагов способами «перешагивание» и «фосбери-флоп». Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Прыжки вверх, толкаясь двумя ногами без отягощения и с отягощением (2-6 кг). Прыжки через гимнастические снаряды и различные препятствия на местности. Прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой с 1-5 шагов, доставая ветки деревьев и другие предметы, подвешенные на различной высоте. Имитация перехода через планку «перешагиванием», способом «фосбери-флоп».

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. Обучение технике отталкивания. Прыжки в «шаге» с места, с 1, 3, 5 шагов. Обучение отталкиванию в сочетании с разбегом. Прыжки в «шаге» с 5,7,9 шагов. Обучение технике прыжка способом «согнув ноги». Прыжки с 1-15 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. Обучение технике приземления. Прыжки с небольшого разбега с акцентированным выбрасыванием ног вперед до положения сидя. Обучение технике 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 брусках 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. Обучение схеме 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 другие.

Обучение технике видов легкоатлетических прыжков На учебно-тренировочном этапе

Прыжки в высоту с разбега

Дальнейшее изучение и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способами «перешагивание» (девушки) и «фосбери-флоп» (юноши). Ознакомление и изучение техники прыжка способом «волна» (девушки) и «перекат» (юноши). Совершенствование ритма разбега в сочетании с выталкиванием вверх. Совершенствование техники перехода через планку изученным способом. Прыжки с 3, 5, 7 шагов через планку, постепенно поднимая высоту. Участие в соревнованиях по прыжкам в высоту с разбега.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы. Прыжки вверх с 3-5 шагов, доставая руками, головой и маховой ногой подвешенные на различной высоте предметы. Выпрыгивание вверх из приседа на двух и на одной ноге с отягощением 8-12 кг. Запрыгивание на гимнастические снаряды (стол, конь и брусья) с 3-5 шагов в положение группировки над планкой. Имитация выхода в толчок у гимнастической стенки с поддержкой и без поддержки. Выполнение маха в сочетании с отталкиванием, стоя на месте и с 1-2 шагов с небольшим отягощением на маховой ноге и др.

Прыжки в длину с разбега

Дальнейшее изучение и совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, согласованности движений ногами и руками в фазе полета, группировки в приземлении и выхода после приземления. Изучение техники прыжка способом «прогнувшись» (юноши). Прыжки с 3-5 шагов в «шаге» с опусканием маховой ноги и с пробеганием вперед. То же, отталкиваясь от повышенной опоры. Прыжки с 5-7 шагов, отталкиваясь от повышенной опоры, в сочетании с полетом прогнувшись и с приземлением на обе ноги. Прыжки со среднего и оптимального разбега в целом на технику и на результат. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для бегунов на короткие дистанции и частично для прыгунов в длину с разбега предыдущей возрастной группы. Прыжки вверх из приседа с выполнением положения прогнувшись. То же при спрыгивании с гимнастических снарядов (конь, козел). Прыжки в «шаге» через 1,2 и 3 шага сериями. Запрыгивание на гимнастические снаряды в «шаге» с разбега в 3-7 шагов с последующим соскоком прогнувшись и др.

Тройной прыжок с разбега

Ознакомление с техникой тройного прыжка с разбега. Рассказ, анализ кинограмм, показ. Обучение технике отдельных частей прыжка: «скачку», прыжку в «шаге» и прыжку в длину и их сочетанию. Выполнение 1,2 и 3 «скачков» с 1-3 шагов; выполнение прыжка в «шаге» сериями по 3-4 прыжка с 1-3 шагов; выполнение прыжка в длину с разбега, толкаясь слабой ногой с 3-5 шагов; овладение сочетанием «скачок»-«шаг» с 3-5 шагов и сочетанием «шаг»-прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Выполнение всего прыжка в целом с 3, 5, 7 шагов разбега. Изучение техники отдельных частей тройного прыжка: «скачка», «шага», прыжка в длину и всего прыжка в целом с разбега в 3, 5 и 7 шагов. Определение длины, скорости и ритма разбега с учетом индивидуальных возможностей. Прыжки в целом со среднего и оптимального разбега. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование части упражнений, рекомендуемых для спринтеров и прыгунов в длину с разбега. Прыжки в «шаге» и «скачки» сериями от 6 до 10-12 сочетаний. Различные сочетания прыжков в «шаге» со «скачками», например: 2 «скачка» на правой, переход в «шаге» на левую, 2 «скачка» на левой и т. д. Прыжки в «шаге» и «скачки» сериями по 10-12 раз в гору и др.

Обучение технике видов легкоатлетических прыжков На этапе совершенствования спортивного мастерства

Прыжки в высоту с разбега

Совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, техники перехода через планку и всего прыжка в целом. Выявление и исправление индивидуальных ошибок. Тренировка в прыжках в высоту избранным способом с полного разбега на оптимальной скорости. Тактическая и психологическая подготовка. Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы. Выполнение исходного положения перед толчком в сочетании с замахом руками с места, с 1, 2, 3 и 4 шагов. То же с выталкиванием вверх. Запрыгивание на гимнастическую стенку с 1-3 шагов в сочетании с махом прямой ногой. Имитация перехода через планку на гимнастической скамейке, коне и других снарядах. Запрыгивание на гимнастический стол, брус с 3-5 шагов в положение над планкой. Прыжки с 3-5 шагов, доставая высоко подвешенные предметы головой,

маховой ногой и руками, при толчке одной ногой. Выпрыгивание из приседа на двух и на одной ноге без отягощения и с отягощением. Прыжки с прямого разбега с подтягиванием толчковой ноги через планку на различной высоте без поворота и с поворотом не наклоняя туловище. Прыжки через планку, отталкиваясь от повышенной опоры. Серии прыжков и прыжковых упражнений с небольшим отягощением (пояс 1-1,5 кг).

Прыжки в длину с разбега

Совершенствование техники отдельных фаз прыжка: ритма разбега в сочетании с отталкиванием, точности отталкивания, рациональных движений в полете, приземления и всего прыжка в целом способами «ножницы» и «прогнувшись». Выявление и исправление индивидуальных ошибок. Тренировка в прыжке избранным способом. Тактическая и психологическая подготовка юного спортсмена. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений спринтеров и рекомендуемых для прыгунов в длину предыдущей возрастной группы. Прыжки на двух и на одной ноге (попеременно) с акцентом на проталкивание вверх-вперед без отягощения и с отягощением в виде гантелей (600-1000 г) и поясов от 1 до 3-5 кг. Прыжки в выпаде на месте и с продвижением вперед без отягощения и с отягощением. Запрыгивание на гимнастические снаряды (плинт, конь, козел) с 3-7 шагов, отталкиваясь от грунта и от повышенной опоры с последующим соскоком «прогнувшись» или «ножницами». Прыжки в длину с разбега 5-9 шагов через препятствие (барьер, планка).

Тройной прыжок с разбега

Совершенствование техники отдельных фаз и всего прыжка в целом с учетом индивидуальных особенностей. Выявление и исправление ошибок. Определение оптимальной длины, скорости и ритма разбега. Прыжки в целом со среднего (18-20 м) и полного разбега (35-45 м). Подготовка и участие в соревнованиях. Тактическая и психологическая подготовка прыгуна.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для прыгунов в длину и спринтеров. Серии прыжков в «шаге» и «скачков» на одной ноге (попеременно) без отягощения и с отягощением (гантели, пояс) Выполнение сочетаний «скачок»-«шаг»-«скачок» и т. д.

Обучение технике видов легкоатлетических прыжков На этапе высшего спортивного мастерства

Тренировочный процесс направлен на совершенствование и тренировку в избранных видах легкой атлетики и многоборье. Он осуществляется на основе глубокого овладения программным материалом предыдущих лет занятий на базе дальнейшего совершенствования общей и специальной физической подготовленности, технического мастерства, морально-волевых качеств, на основе современных научных данных о методике подготовки спортсменов.

Прыжки в высоту с разбега

Совершенствование и тренировка в прыжке избранным способом. Дальнейшее развитие качеств прыгучести, быстроты, гибкости и силы. Совершенствование ритма разбега в сочетании с толчком и техники перехода через планку. Прыжки со среднего и оптимального разбега через планку на максимальной высоте. Психологическая и тактическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых ранее, обращая особое внимание на увеличение амплитуды движений, на ритм и интенсивность их выполнения. Прыжки в высоту с места без отягощения и с

отягощением. Запрыгивание на высокие снаряды с 5-7 беговых шагов. Прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов с 3-5 шагов маховой ногой, головой и руками. Выпрыгивание из приседа на одной ноге без отягощения и с отягощением. Выпрыгивание вверх, стоя толковой ногой на повышенной опоре в сочетании с махом прямой ногой с отягощением в руках и на маховой ноге.

Прыжки в длину с разбега

Совершенствование техники отдельных фаз (разбег, толчок, полет и приземление) и тренировка в прыжке избранным способом. Совершенствование скорости и ритма разбега в сочетании с толчком. Прыжки со среднего разбега, отталкиваясь от повышенной опоры, совершенствуя технику движений в полете. Прыжки с небольшого разбега, совершенствуя выбрасывание ног на приземление. Психологическая и тактическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых ранее. Многократные прыжки в «шаге» с ноги на ногу и в сочетании с разбегом в 3-5 шагов без отягощения и с отягощением. Запрыгивание на гимнастические снаряды в шаге с 5-7 шагов без отягощения и с отягощением. Прыжки с малого и среднего разбега через далеко-высокие препятствия (барьер, планка, гимнастические снаряды). Прыжки в шаге в гору, под уклон и др.

Тройной прыжок с разбега

Совершенствование техники отдельных частей и соединений, ритма разбега и всего прыжка в целом. Тренировка в тройном прыжке в целом. Психологическая и тактическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы. Многократные скачки на одной ноге сериями без отягощения и с отягощением. Повторное выполнение сочетаний «скачок»-«шаг», «шаг»-прыжок и прыжок, толкаясь слабой ногой с 5,9,11 беговых шагов без отягощения и с отягощением. Серии «скачков» в гору до 15-30 раз подряд. Прыжки с 5-7 шагов на постепенно повышающиеся гимнастические снаряды и др.

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на повышение теоретического уровня спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. Она осуществляется на всем протяжении подготовки спортсменов. Требования в спорте настолько выросли, что без глубоких знаний рассчитывать на высокие спортивные показатели нельзя.

Примерные тренировочные задания по этапам и спортивным дисциплинам

Приложение 3.

17. Учебно-тематический план

Таблица 17

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 культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы 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 основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие

	физической культуры в обществе. Состояние современного спорта			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 многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и

				физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...		...	...
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная

				характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "лёгкая атлетика" основаны на особенностях вида спорта "лёгкая атлетика" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "лёгкая атлетика", по которым осуществляется спортивная подготовка.

18. Особенности осуществления спортивной подготовки.

Система спортивной подготовки по Программе представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях, направленный на всестороннее развитие личности, выявление спортивно одарённых детей, профессиональную ориентацию обучающихся для сферы физической культуры и спорта.

Под составляющими компонентами системы спортивной подготовки понимаются:

- организационно-управленческий поэтапный процесс построения спортивной подготовки на основе Программы;
- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям определёнными дисциплинами лёгкой атлетики и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- учебно-тренировочный процесс, под которым понимается процесс осуществления учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в соответствии с законодательством, подлежащий планированию, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях;
- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов, в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемым Учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципальных образований;
- педагогический процесс, под которым понимается процесс, направленный на физическое воспитание личности, приобретение 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 одарённых детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта;
- процесс научно-методического сопровождения, под которым понимается комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки;
- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами, своевременного и необходимого финансирования реализации Программы.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-

тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем с учётом возраста, пола, состояния здоровья, и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика».

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта «лёгкая атлетика», допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с обучающимися.

Реализация Программы предусматривает:

- работу одного тренера-преподавателя с группой обучающихся в течение всего учебно-тренировочного сезона (спортивного сезона);
- одновременную работу двух и более тренеров-преподавателей с одними и теми же обучающимися (группой), закреплёнными распорядительным актом Учреждения (приказом руководителя);
- бригадный метод работы тренеров-преподавателей, непосредственно осуществляющих учебно-тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом обучающихся, закреплённым распорядительным актом Учреждения (приказом руководителя) персонально за каждым специалистом с учётом конкретного объёма, сложности и специфики работы.

19. Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода обучающихся на последующие годы и этапы спортивной подготовки.

Основными критериями для зачисления и перевода обучающихся на последующие годы и этапы спортивной подготовки являются:

- выполнения контрольных нормативов для зачисления;
- соблюдение минимального возраста для зачисления;
- отсутствие медицинских противопоказаний;
- соблюдение антидопинговых правил;
- наличие спортивного разряда (для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и этапа совершенствования спортивного мастерства);
- наличие спортивного звания (для этапа высшего спортивного мастерства).

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

20. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении.

При проведении учебно-тренировочных занятий по лёгкой атлетике необходимо руководствоваться следующими рекомендациями:

-В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон: зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»); зону вработываемости; зону относительно устойчивого состояния работоспособности; зону снижения работоспособности. С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также

развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности обучающихся, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений,

выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период вработывания охватывает - 20-30% общего объёма работ, устойчивого состояния – 15- 50%, компенсированного и декомпенсированного утомления – 30-35%.

- В процессе подготовки обучающихся рекомендуется планировать основные и дополнительные занятия. В основных занятиях выполняется основной объём работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создаётся благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Объём работы и величина нагрузок определяется с учётом задач учебно-тренировочного процесса.

- Рекомендуется применять различные варианты построения занятий. Выбор того или иного из них зависит от следующих причин: этапа многолетней и периода годичной подготовки, уровня квалификации и тренированности обучающегося, задач, поставленных в том или ином занятии, и др. По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной (способствующие преимущественному развитию отдельных свойств и способностей, определяющих уровень специальной подготовленности легкоатлетов – скоростных или силовых качеств, анаэробной или аэробной производительности, специальной выносливости и др.) и комплексной направленности (предполагают использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач).

В процессе подготовки квалифицированных и достаточно тренированных спортсменов занятия комплексной направленности рекомендуется применять для поддержания ранее достигнутого уровня тренированности. Это особенно целесообразно при длительном соревновательном периоде, когда спортсмену приходится участвовать в большом количестве соревнований. Особенности построения программ таких занятий позволяют разнообразить учебно-тренировочный процесс, выполнить значительный объём работы при относительно небольшой суммарной нагрузке. Программы занятий комплексной направленности предусматривают применение средств, в равной степени способствующих решению задач:

- повышение скоростных возможностей, мощности и ёмкости анаэробной алактатной системы энергообеспечения;
- повышение мощности и ёмкости анаэробной лактатной системы энергообеспечения и мощности аэробной;
- совершенствование техники решения задач тактической подготовки и др.

При планировании программ занятий аэробной, смешанной аэробно-анаэробной и преимущественно анаэробной гликолитической направленности следует учитывать, что их реализация связана с интенсивным расходом гликогена, сходными механизмами развития утомления и протекания восстановительных реакций. Для планирования программ таких занятий имеется множество разнообразных по характеру, локализации, продолжительности, интенсивности, последовательности применения, режиму работы и отдыха упражнений. Это даёт возможность максимально разнообразить учебно- тренировочный процесс, не изменяя его основной направленности, решая при этом ряд принципиальных вопросов, предопределяющих его качество.

Обеспечение техники безопасности.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся. Вся ответственность за безопасность обучающихся во время проведения учебно-тренировочного занятия возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятия с группой. В течение года тренер-преподаватель по мере необходимости проводит с обучающимися соответствующие инструктажи по технике безопасности.

21. Требования к местам проведения учебно-тренировочных занятий

21.1. Помещения спортивных залов, манежей, размещение в них оборудования должны удовлетворять требованиям строительных норм и правил, а также правил по технике электробезопасности и пожаробезопасности.

21.2. Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения учебно-тренировочных занятий или соревнований, должны находиться в полной исправности и надёжно закреплены. Размещение оборудования должно предусматривать безопасную зону вокруг каждого снаряда.

21.3. Гимнастические маты должны вплотную укладываться вокруг гимнастического снаряда, обеспечивая площадь соскока или предполагаемого срыва и падения.

21.4. Вес спортивных снарядов для метания должен соответствовать возрасту и полу согласно правилам соревнований.

21.5. При проведении занятий в лесопарковой зоне необходимо тщательно выбирать места и маршруты проведения занятий, исключая травмоопасные участки.

22. Дополнительные требования к безопасности проведения учебно-тренировочных занятий

22.1. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличивать время, отведенное на разминку перед началом учебно-тренировочных занятий или соревнований (разминка должна быть более интенсивной).

22.2. При проведении учебно-тренировочных занятий или соревнований в беговых видах (поток – один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

22.3. Во время проведения учебно-тренировочных занятий или соревнований по метанию нельзя находиться в зоне броска, пересекать эту зону. Находясь вблизи зоны метания, нельзя поворачиваться спиной к направлению полёта объекта метания.

22.4. Запрещается производить произвольные метания, оставлять без присмотра спортивный инвентарь для толчков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на соревнованиях.

22.5. Хранить и переносить спортивный инвентарь для метаний следует в специальных укладках.

23. Оказание доврачебной помощи пострадавшему

23.1. Первая доврачебная помощь пострадавшему должна быть оказана любым членом тренерско-преподавательского состава или спортсменом в соответствии с правилами оказания этой помощи.

23.2. При оказании первой доврачебной помощи могут быть использованы все находящиеся под руками оказывающего данную помощь стерильные средства, а также препараты, лекарства, инструмент из аптечки, которая должна храниться в специально отведённом месте.

23.3. После оказания первой доврачебной помощи следует направить пострадавшего в лечебное учреждение или сообщить в соответствующий отдел здравоохранения.

23.4. Расследование и учет несчастных случаев с обучающимися во время учебно-тренировочного процесса проводятся в соответствии с «Положением о расследовании и учёте случаев, происшедших с обучающимися в СШОР» всех типов.

24. Тренер-преподаватель обязан:

- не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
- подавать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

25. Материально-технические условия реализации Программы

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

- беговой дорожки;
- места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
- места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора для приземления снарядов;
- тренировочного спортивного зала;
- тренажёрного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для осуществления спортивной подготовки (таблица 18, 19);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 20);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для осуществления спортивной подготовки представлены в таблице

Таблица 18

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	2	3		4
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	На место проведения УТЗ	20
2.	Брус для отталкивания	штук		5
4.	Гантели массивные (от 0,5 кг до 5 кг)	комплект	На место проведения УТЗ	2
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	На место проведения УТЗ	2
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	На место проведения УТЗ	1
	Гири спортивные (6,8,10,12 кг)	комплект	На место проведения УТЗ	2
7.	Грабли	штук	На место для прыжков в длину	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	На место проведения УТЗ	2
10.	Конус высотой 15 см	штук	На место проведения УТЗ	10
11.	Конус высотой 30 см	штук	На место проведения УТЗ	20
12.	Колокол сигнальный	штук	На организацию	1
15.	Мат гимнастический	штук	На место проведения УТЗ	10
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	На место проведения УТЗ	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	На место проведения УТЗ	4
19.	Палочка эстафетная	штук	На организацию	10
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	На место проведения УТЗ	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	На организацию	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	На организацию	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	На организацию	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	На организацию	3
28.	Секундомер	штук	На тренера-преподавателя	2
	Скакалка гимнастическая	Штук	На место проведения УТЗ	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	На тренировочный спортивный зал	2
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	На место проведения УТЗ	2
31.	Стартовые колодки	пар	На место проведения УТЗ	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	На тренировочный	2

			спортивный зал	
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	На место проведения УТЗ	1
34.	Электромегафон	штук	На организацию	1
Для учебно-тренировочного этапа (3,4,5,6 года), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, для спортивных дисциплин «бег на короткие дистанции», «прыжки», «метания»				
	Штанга с комплектом дисков (5,10,15,20,25 кг)	Комплект	На место проведения УТЗ	2
Для спортивной дисциплины «бег на средние и длинные дистанции»				
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	На организацию	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	На организацию	1
37.	Препятствия для бега (3,66 м)	штук	На организацию	1
Для спортивных дисциплин «прыжки», «многоборье»				
38.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	На организацию	1
	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	На организацию	1
39.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	На организацию	1
	Место приземления для прыжков с шестом	штук	На организацию	1
40.	Планка для прыжков в высоту	штук		5
	Планка для прыжков с шестом тренировочная эластичная с элементами из пеноматериала	штук	На организацию	5
41.	Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	На организацию	1
42.	Рогулька для подъёма планки при прыжках с шестом	пар	На организацию	2
	Сектор для прыжков в высоту	штук	На организацию	1
43.	Стойки для прыжков с шестом	пар	На организацию	1
44.	Ящик для упора шеста	штук	На организацию	1
Для спортивных дисциплин метания, многоборье				
3.	Буфер для остановки ядра	штук	На организацию	1
			На организацию	
45.	Диск массой 1,0 кг	штук	На организацию	10
46.	Диск массой 1,5 кг	штук	На организацию	6
47.	Диск массой 1,75 кг	штук	На организацию	6
48.	Диск массой 2,0 кг	штук	На организацию	6
49.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	На организацию	3
	Копье массой 400 г	штук	На организацию	10
	Копье массой 500 г	штук	На организацию	10
50.	Копье массой 600 г	штук	На организацию	10
51.	Копье массой 700 г	штук	На организацию	10
52.	Копье массой 800 г	штук	На организацию	10
53.	Круг для места метания диска	штук	На организацию	1
54.	Круг для места метания молота	штук	На организацию	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук		1
55.	Молот массой 3,0 кг	штук	На организацию	10
56.	Молот массой 4,0 кг	штук	На организацию	10
57.	Молот массой 5,0 кг	штук	На организацию	10
58.	Молот массой 6,0 кг	штук	На организацию	10

59.	Молот массой 7,26 кг	штук	На организацию	10
60.	Ограждение для метания диска	штук	На организацию	1
61.	Ограждение для метания молота	штук	На организацию	1
62.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук		1
	Снаряд для метаний(имитатор копья)	штук		10
	Трос для молота	штук		20
63.	Ядро массой 3,0 кг	штук		10
64.	Ядро массой 4,0 кг	штук		10
65.	Ядро массой 5,0 кг	штук		5
66.	Ядро массой 6,0 кг	штук		5
67.	Ядро массой 7,26 кг	штук		5

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица 19

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТЭ (СС)		ССМ		ВСМ	
				кол- во	срок эксплуата ции (лет)	кол- во	срок эксплуата ции (лет)	кол-во	срок эксплуата ции (лет)	кол-во	срок эксплуата ции (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
5.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
6.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 20

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Едини ца измере ния	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТЭ (СС)		ССМ		ВСМ	
				кол- во	срок эксплуата ции (лет)	кол- во	срок эксплуата ции (лет)	кол- во	срок эксплуата ции (лет)	кол- во	срок эксплуата ции (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
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	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Перчатки для метания молота	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 "стипель-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 спортивной дисциплины «многоборье»	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

26. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

26.1. Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

26.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н, профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н, и Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н, и Приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 05.05.2008 г. № 216Н «Об утверждении профессиональных квалификационных групп должностей работников образования»

26.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий необходимо повышение квалификации 1 раз в 3 года, профессиональная переподготовка, использование современных дистанционных технологий, участие в тренингах, семинарах, конференциях, мастер-классах. Формирование профессиональных навыков через наставничество.

27. Информационно-методические условия реализации программы

Список литературы.

1. Вайцеховский, С. М. Книга тренера / С. М. Вайцеховский. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 312 с.
2. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
3. Волков, Л. В. теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 202 с.
4. Детская лёгкая атлетика: Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 80 с

5. Лахов В.И., Коваль В.И., Сечкин В.Л. Организация и судейство соревнований по лёгкой атлетике: Учебно-методическое пособие / Под редакцией В.И. Лахова. -М.: Советский спорт, 2004. – 512 с.
6. Лёгкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. Культ. – Изд. 3-е, доп. и перераб. / Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина. М.: Физкультура и спорт, 1979. – 597 с., с ил.
7. Легкая атлетика. Учеб. пособие для пед. училищ (отд-ний) физ. воспитания. Под ред. проф. А.Н. Макарова. М., «Просвещение», 1977 – 280 с. с ил.
8. Легкая атлетика. Учебник для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов. Под ред. А.Н. Макарова. М., «Просвещение», 1974, 351 с. с ил.
9. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
10. Мехрикадзе В.В. Тренировка юного спринтера. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 150 с., ил.
11. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под общ. ред. М. Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 280 с.
13. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с
14. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: ОлимпияПресс, Терра-Спорт, 2002. – 208 с.
15. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.
16. Уилмор, Дж. Х. Физиология спорта и двигательной деятельности / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. – Киев: Олимпийская литература, 1997. - 503 с.
17. Физическая культура: учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон и др.; Под ред. В.И. Ляха и др. – 4-е изд. –М.: Просвещение, 2001. – 155 с.
18. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для ин- тов и техникумов физ. культуры / В. П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.

Комплексы информационных образовательных ресурсов (в том числе цифровые образовательные ресурсы).

19. Российское антидопинговое агентство [Электронный ресурс]
<http://www.rusada.ru/>
20. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]
<http://www.minsport.gov.ru/>
21. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс]
<http://sportfiction.ru>
22. Студенческая библиотека онлайн [Электронный ресурс]
<https://studbooks.net>
- 23.