

МКУ «Управление спорта и молодежной политики»
АМО «Заиграевский район»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Онохойская спортивная школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «Онохойская спортивная
школа»
Протокол № 02 от 24.04.23г.


УТВЕРЖДЕНО
приказом
МБУ ДО «Онохойская спортивная
школа»
№ 02 от 24.04.2023г.




**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «лёгкая атлетика»**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной
программы спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика»,
утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от
20 декабря 2022 №1282
в соответствии требований Федерального стандарта спортивной
подготовки
по виду спорта «лёгкая атлетика»,
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от
16 ноября 2022 № 996*

Разработчики:

Заместитель директора по СР МБУ ДО «Онохойская СШ»  Афанасьева Юлия Викторовна

Тренер-преподаватель по лёгкой атлетике МБУ ДО «Онохойская СШ»  Бражник Иннокентий Александрович

Рецензент: Доцент, Отличник ФК России, Заслуженный тренер РБ  Бражник Валерий Иванович

п. Онохой, 2023 г.

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплинам видам спорта «легкая атлетика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022г. № 996 (далее – ФССП) МБУ ДО «Онохойская СШ» (далее – Организация).

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

1.3. Дополнительная образовательная Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Минспорта России от 1.06.2021 № 370 «Положение о единой всероссийской спортивной классификации»;
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форму медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Характеристика вида спорта «легкая атлетика»

Легкая атлетика – олимпийский вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, и толкание ядра) и легкоатлетические многоборья.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляет пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, метания, прыжки и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов.

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

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

Также виды легкой атлетики делят на классические (К) (олимпийские) и неклассические (все остальные). На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида легкой атлетики, у женщин - 23 вида легкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

Все виды легкой атлетики подразделяются на группы.

Ходьба – циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин.

У женщин проводятся заходы:

- на стадионе – 3, 5, 10 км.
- в манеже – 3, 5 км.
- на шоссе - 10, 20 км.

У мужчин проводятся заходы:

- на стадионе – 3, 5, 10 км.
- в манеже – 3, 5 км.
- на шоссе - 35, 50 км.

Классические (К) виды: у мужчин – 20 и 50 км., у женщин – 20 км.

Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Гладкий бег – циклический вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 60, 100 (К), 200 (К) м, одинаковые для мужчин и женщин.

Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400 (К), 600 м., одинаковые для мужчин и женщин.

Бег на выносливость:

- средние дистанции: 800 (К), 1000, 1500 (К) м., 1 миля – проводится на стадионе и в манеже, у мужчин и женщин;

- длинные дистанции: 3000, 5000 (К), 10000 (К) м. – проводится на стадионе (в манеже - только 3000м.), одинаковые для мужчин и женщин;

- сверхдлинные дистанции: 15; 21,0975; 42,195 (К); 100 км. – проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;

- ультра длинные дистанции: суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования и на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль – самую длинную дистанцию непрерывного бега.

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

Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100 (К) м у женщин; 110 (К), 300, 400 (К) м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

Бег с препятствиями - по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистанция у женщин: 2000 м.; дистанции у мужчин: 2000, 3000 (К) м. Предполагается, что в будущем этот вид бега и у женщин станет олимпийским.

Эстафетный бег – по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости.

Эстафетный бег включает классические виды 4х100 м и 4х400 м и проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4х200 м и 4х400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты - мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так называемые шведские эстафеты: 800+400+200+100 м – у мужчин и 400+300+200+100 м – у женщин.

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

Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции: 1, 2, 3, 5, 8, 12 км.; у женщин: 1, 2, 3, 4, 6 км.

Легкоатлетические прыжки подразделяются на вертикальные (прыжок в высоту и прыжок с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок).

Прыжок в высоту с разбега — дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка — разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление. Требуется от спортсменов прыгучести и координации движений. Проводится в летнем и зимнем сезоне. Соревнования по прыжкам в высоту происходят в секторе для прыжков, оборудованном планкой на держателях и местом для приземления. Спортсмену на предварительном этапе и в финале даётся по три попытки на каждой высоте. Спортсмен имеет право пропустить высоту, при этом неиспользованные на пропущенной высоте попытки не накапливаются. Если спортсмен совершил неудачную попытку или две на какой-либо высоте и не хочет больше прыгать на этой высоте, он может переносить неиспользованные (соответственно, две или одну) попытки на следующие высоты. Прирост высот в ходе соревнований определяется судьями, но он не может быть менее 2-х сантиметров. Спортсмен может начать прыгать с любой высоты, предварительно оповестив об этом судей. Расстояние между держателями планки 4 м. Размеры места приземления 3 x 5 метров. При попытке спортсмен должен отталкиваться одной ногой. Попытка считается неудачной, если: в результате прыжка планка не удержалась на стойках; спортсмен коснулся поверхности

сектора, включая место приземления, расположенное за вертикальной проекцией ближнего края планки, или между, или за пределами стоек любой частью своего тела до того, как он преодолел планку. Удачную попытку судья отмечает поднятием белого флага. Если планка упала со стоек после поднятия белого флага, попытка считается засчитанной. Обычно судья фиксирует взятие высоты не раньше, чем спортсмен покинул место приземления, но окончательное решение о моменте фиксации результата формально остаётся за судьёй.

Прыжок с шестом — дисциплина, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств, координации движений. Прыжок с шестом среди мужчин является олимпийским видом спорта с Первой летней Олимпиады 1896 года, среди женщин — с Олимпийских игр 2000 года в Сиднее. Входит в состав легкоатлетических многоборий. Соревнования по прыжкам в высоту происходят в секторе для прыжков оборудованном планкой на держателях и местом для приземления. Спортсмену на предварительном этапе и финале даётся по три попытки на каждой высоте. Прирост высот в ходе соревнований определяется судьями, он не может быть менее 5 сантиметров. Обычно на малых высотах планка поднимается с шагом 10-15 см и затем шаг переходит к 5 см. Расстояние между держателями планки 4 м. Размеры места приземления 5 x 5 метров. Длина дорожки для разбега не менее 40 метров ширина 1.22 метра. Спортсмен имеет право попросить у судей отрегулировать расположение стоек для планки от 40 см перед задней поверхностью ящика для упора шеста, до 80 см по направлению к месту разбега. Попытка считается неудачной если: в результате прыжка планка не удержалась на стойках; спортсмен коснулся поверхности сектора, включая место приземления, расположенное за вертикальной плоскостью проходящей через дальний край ящика для упора, любой частью тела или шестом; спортсмен в фазе полёта руками попытался удержать планку от падения. Удачную попытку судья отмечает поднятием белого флага. Если планка упала со стоек после поднятия белого флага, это уже не имеет значения — попытка засчитана. Если при выполнении попытки шест сломается, спортсмен имеет право выполнить попытку заново.

Прыжок в длину — дисциплина, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Задача атлета — достигнуть наибольшей горизонтальной длины прыжка с разбега. Прыжки в длину проводятся в секторе для горизонтальных прыжков по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. При выполнении прыжка атлеты в первой

стадии совершают разбег по дорожке, затем отталкиваются одной ногой от специальной доски и прыгают в яму с песком. Дальность прыжка рассчитывается как расстояние от специальной метки на доске отталкивания до начала лунки от приземления в песке. Расстояние от доски отталкивания до дальнего края ямы для приземления должно быть не менее 10 м. Сама линия отталкивания должна быть расположена на расстоянии до 5 м от ближнего края ямы для приземления. У мужчин атлетов мирового класса, начальная скорость при отталкивании от доски достигает 9.4 — 9.8 м/с. Оптимальным углом вылета центра масс спортсмена к горизонту считается 20-22 градуса и высота центра масс относительно обычного положения при ходьбе — 50-70 см. Наивысшей скорости атлеты обычно достигают на последних трёх-четырёх шагах разбега. Прыжок состоит из четырёх фаз: разбега, отталкивания, полёта и приземления. Наибольшие различия, с точки зрения техники, затрагивают полётную фазу прыжка.

Легкоатлетические метания - толкание ядра, метание копья, метание диска и метание молота. В 1896 г. в программу Игр включили метание диска и толкание ядра; в 1900 г. – метание молота, в 1906 г. – метание копья.

Толкание ядра. Участники соревнований выполняют бросок в секторе размером 35°, вершина которого начинается в центре круга диаметром 2,135 метра. Расстояние броска измеряется как расстояние от внутренней окружности этого круга до точки падения снаряда. В настоящее время официально принятыми параметрами снаряда являются вес ядра и его диаметр. Для мужчин — 7,260 кг и 120—129 мм, у женщин — 4 кг и 100—109 мм. Ядро должно быть достаточно гладким — отвечать классу шероховатости поверхности № 7. В официальных соревнованиях участники обычно выполняют шесть попыток. Если участников больше восьми, то после 3-х первых попыток отбираются восемь лучших, и в следующих трёх попытках они разыгрывают лучшего по максимальному результату в шести попытках. Как только спортсмен займет положение в круге перед началом выполнения попытки, ядро должно касаться или быть зафиксировано у шеи или подбородка, и кисть руки не должна опускаться ниже этого положения во время толкания. Ядро не должно отводиться за линию плеч. Толкать ядро разрешается одной рукой, запрещено использование каких-либо перчаток. Запрещается также бинтование ладони или пальцев. В случае, если у спортсмена забинтована рана, он должен показать руку судье, и тот примет решение о допуске атлета к соревнованиям.

Метание диска – Участники соревнований выполняют бросок из круга диаметром 250 см. Расстояние броска измеряется как расстояние от внешней

окружности этого круга до точки падения снаряда. Вес диска у мужчин — 2 кг, у юниоров 1,75 кг, у юношей 1,5 кг. У женщин, юниорок и девушек — 1 кг. Диаметр диска составляет 219—221 мм для мужчин и 180—182 мм для женщин. В официальных соревнованиях IAAF участники выполняют шесть попыток. Если участников больше восьми, то после 3-х первых попыток отбираются восемь лучших и в следующих трёх попытках они разыгрывают лучшего по максимальному результату в шести попытках. Метание диска производится из ограждённого сеткой сектора с разрешённым горизонтальным углом вылета не более 35°, а точнее 34,92°, иначе диск не сможет вылететь в поле и врежется в сетку или опоры. Ширина ворот вылета диска составляет 6 метров. Запрещается выход спортсмена за границу сектора, пока диск не приземлится. При броске диск может задеть ограждение сектора, если другие правила не нарушены.

Метание копья. Правила схожи с другими метательными дисциплинами. Соревнующиеся делают по три попытки, и по лучшему результату отбираются восемь лучших. Вошедшие в эту восьмёрку делают ещё по три броска, и победитель определяется по лучшему результату всех шести попыток. В отличие от метания диска, молота и толкания ядра, спортсмены используют не круг, а дорожку (с покрытием, аналогичным покрытию для бега) для разгона перед броском. Соответственно, не засчитываются попытки, при которых спортсмен пересёк линию в конце дорожки. Также не учитываются попытки, в которых копье вылетело за пределы отведённого сектора, или не воткнулось в землю, а упало плашмя. Помимо слаженности всей координации движений и финального усилия, в метании копья большую роль играет скорость спортсмена, которую тот приобретает при разгоне. Известные метатели копья имеют совершенно разное телосложение и физические данные, например, рекордсмен мира Уве Хон обладал ростом 199 см и весом 114 кг, в то время, как другой рекордсмен, Сеппо Рети, 190 см и 89-120 кг. Нынешний рекордсмен мира, Ян Железный, из Чехии, 185 см и 79-85 кг.

Метание молота. Молот представляет собой металлический шар, соединённый стальной проволокой с рукоятью. Длина молота у мужчин составляет 117—121,5 см, а общий вес — 7,265 кг (= 16 фунтов). У женщин его длина составляет от 116 до 119,5 см, а общий вес — 4 кг. То есть, вес молота равен весу ядра, используемого спортсменами соответствующего пола. Спортсмен при метании находится в специальном круге диаметром 2,135 м, в пределах которого он раскручивается и метает спортивный снаряд. Для того чтобы попытка была засчитана, спортсмен должен покинуть круг лишь после удара молота об землю и только с задней стороны круга. К тому же молот должен упасть в пределах

предназначенного сектора, огороженного сеткой. В связи с опасностью, которую летящий молот представляет для спортсменов, участвующих в других видах соревнований, угол сектора постоянно сужался. В 1900-х годах он составлял 90°, в 1960-х — 60°, а в настоящее время — примерно 35°. По этой же причине соревнование в метании молота часто проводится в начале легкоатлетической программы или переносится на другой стадион.

Многоборья. Классическими видами многоборья являются: у мужчин - десятиборье, у женщин – семиборье. В состав десятиборья входят: 100м, длина, ядро, высота, 400м, 110м с/б, диск, шест, копье, 1500м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100м с/б, ядро, высота, 200м, длина, копье, 800м.

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100м, длина, высота, 400м, 110м с/б, шест, диск, 1500м.); пятиборье для девушек (100м с/б, ядро, высота, длина, 800м.). В спортивной классификации определены: у женщин – пятиборье, четырехборье и троеборье; у мужчин - девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

Отличительные особенности данного вида спорта – легкая атлетика доступный вид спорта не требует, дорогостоящего оборудования занятия, могут проводиться в лесу, в парке, на школьном стадионе.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта легкая атлетика включает следующие спортивные дисциплины:

Таблица 1

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
Легкая атлетика	002	000	1	6	1	1	Я
бег 30-50 м	002	064	1	8	1	1	Я
бег 60 м	002	002	1	8	1	1	Я
бег 100 м	002	003	1	6	1	1	Я
бег 200 м	002	004	1	6	1	1	Я
бег 300 м	002	005	1	8	1	1	Я
бег 400 м	002	006	1	6	1	1	Я
бег 600 м	002	007	1	8	1	1	Я
бег 800 м	002	008	1	6	1	1	Я
бег 1000 м	002	009	1	8	1	1	Я
бег 1500 м	002	010	1	6	1	1	Я
бег 3 000 м	002	012	1	8	1	1	Я
бег 5 000 м	002	013	1	6	1	1	Я

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка. По спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» учитываются МБУ ДО «Онохойской СШ», реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальному и максимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, соответствуют ФССП по виду спорта легкая атлетика, утвержденного приказом Министерства спорта России от 16 ноября 2022г. № 996.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек) минимальная	Наполняемость (человек) максимальная
Этап начальной подготовки	3	9	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8	16
Этап совершенствования спортивного	не ограничивается	14	2	4

мастерства				
------------	--	--	--	--

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

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

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

На **этап начальной подготовки (ЭНП)** зачисляются дети, достигшие 9-летнего возраста, желающие заниматься легкой атлетикой, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, выполнившие нормативы по контрольным упражнениям для зачисления, на основе письменного заявления родителей (законных представителей) и наличия медицинского заключения о допуске к занятиям легкой атлетики.

В группы **учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (УТЭ (ЭСС))** зачисляются обучающиеся, достигшие 12-летнего возраста, прошедшие начальную подготовку не менее двух лет, выполнившие (подтвердившие) юношеские, спортивные разряды, нормативы по общефизической и специальной подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям легкой атлетики.

На **этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)** зачисляются обучающиеся, не моложе 14 лет и старше выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод обучающихся на следующий год обучения на этом этапе осуществляется при наличии роста спортивных показателей.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение спортивного норматива, среднего стажа занятий и возраста обучающихся):

– увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы подготовки обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов;

– возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы; допускается превышение указанного возраста не более чем на два года;

– установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку (в том числе досрочно), в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится в соответствии с решением педагогического совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, уровнем спортивной квалификации, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в МБУ «Онохойской СШ»:

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

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.3. Объем Программы

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, в котором указывается еженедельный график

проведения занятий по группам подготовки. Расписание утверждается директором и согласовывается с педагогическим советом, председателем профкома организации в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха спортсменов.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки и не должно превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Таблица 3

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

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

Учебно-тренировочные занятия:

- учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебно-тренировочного процесса с применением дистанционных образовательных технологий);
- дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью обучающихся (эпидемии, режим

повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность);

- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тренировочным планами с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, команду;

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

- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоритическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов.

Учебно-тренировочные сборы проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов (таблица 4).

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

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования спортивного мастерства

			специализации)	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год

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

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

МБУ «Онохойская СШ», реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана спортивных мероприятий и соревнований, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом республиканских, межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий и соревнований, соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Процесс спортивной подготовки спортсмена выстраивается в соответствии с планируемой соревновательной деятельностью и направлен на обеспечение эффективного выступления спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня (таблица 5).

Объем соревновательной деятельности

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех	

				лет	
Контрольные	1	2	4	4	6
Отборочные	-	1	1	2	2
Основные	-	1	1	2	2

Контрольные соревнования позволяет оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется уровень овладения техникой, тактикой, уровень развития физических, двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

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

Основные соревнования являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблица 6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции						
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	15-20	12-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27
3.	Участие	-	1-2	2-4	3-6	4-7

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса МБУ ДО «Онохойская СШ»:

- определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся;

- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 мин.;

- использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

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

- ежегодной, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;

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

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

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономическом часе, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия, наполняемости учебно-тренировочных групп, по видам спортивной подготовки: физической (общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП)), технической, тактической, психологической, теоретической; по спортивным мероприятиям: спортивные соревнования, контрольные мероприятия (тестирование и контроль), инструкторская практика, судейская практика, медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, выраженные в часах.

Годовой учебно-тренировочный план

Этап начальной подготовки до одного года (4,5-6 часов в неделю) для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба, прыжки, метания, многоборье

Таблица 7

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	9-14	12-18	18-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10		8		2
		Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.	Общая физическая подготовка	184-234	251-299	120-232	138-187	157-212
2.	Специальная физическая подготовка			134-167	185-255	259-336
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3-8	17-29	35-56	67-87
4.	Техническая подготовка	32-48	40-66	123-177	156-243	235-336
5.	Тактическая подготовка	16-24	15-35	44-65	49-93	118-137
6.	Теоретическая подготовка					
7.	Психологическая подготовка					
8.	Инструкторская практика	-	-	15-29	33-56	57-74
9.	Судейская практика					
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-6	3-8	15-29	28-46	43-66
11.	Восстановительные мероприятия					
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)					
Общее количество часов в год		234-312	312-416	468-728	624-936	936-1248

Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба					
Общая физическая подготовка (%)	184-234	65-299	210-364	237-383	173-249
Специальная физическая подготовка (%)			68-87	114-140	294-374
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3-8	15-29	38-56	67-87
Техническая подготовка (%)	32-48	40-66	98-131	123-187	199-274
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	16-24	15-35	48-65	66-96	124-137
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	13-23	21-37	38-65
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-6	2-6	16-29	25-37	41-62
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936	936-1248

2.6. Календарный план воспитательной работы

Воспитание – это деятельность, направленная на развитие личности создание условий для самоопределения и социализации, обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирования у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человека или труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Физическое воспитание – это процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

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

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

Способы достижения цели:

- четкое планирование воспитательной работы в группах отделения легкой атлетики;
- прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;
- сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Направления воспитательной работы:

- Гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
- Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация.
- Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории, традициям легкой атлетики.
- Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.
- Социологическое: воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

Содержание направлений воспитательной работы:

Гражданско-патриотическое воспитание.

Цели и задачи: формирование у обучающихся высоких нравственных принципов, выработка норм поведения, приобщение к боевым и трудовым традициям народа, разъяснение истоков и пропаганда героизма в вооруженной защите Родины от врагов, воспитание гордости за подвиги старших поколений;

Формы и средства реализации:

- Посещение музеев;
- Месячник военно-патриотического воспитания;

- Встречи с представителями всех родов войск, ветеранами;
- Спортивные соревнования, участие в военно-спортивных школьных и районных мероприятиях;
- Беседы, посвященные военной и патриотической тематике;
- Экскурсии, походы, праздники и др.

Критерии оценки:

- Любовь к своей малой Родине, к людям, воспитание гражданской ответственности, желание любить и защищать.

Профессионально-спортивное.

Цели и задачи: формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Формы и средства реализации:

- Организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний;
- Психологические тренинги, беседы, игры;
- Участие во внутришкольных, районных, региональных спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- Дни здоровья, специальные спортивные праздники;
- Организация инструкторской и судейской практики.

Критерии оценки:

- Спортивные нормативы;
- Показатели на спортивных соревнованиях по легкой атлетике;
- Результаты медицинских осмотров.

Нравственное воспитание – одна из важнейших сторон многогранного процесса становления личности, освоение индивидом моральных ценностей, выработка им нравственных качеств, способности ориентироваться на идеал, жить согласно принципам, нормам и правилам морали, когда убеждения и представления о должном воплощаются в реальных поступках и поведении. В работе с детьми на этапе начальной подготовки главным является работа с родителями, контроль успеваемости в школе, дисциплине и посещаемости занятий (проверка дневников, связь с педагогами школ). Активно проводится агитационно-массовая работа по привлечению детей к занятиям спортом.

Одной из первостепенных задач в процессе занятий в спортивной школе является освоение юными спортсменами норм и правил поведения,

предусматриваемых спортивной этикой, которая является существенным фактором формирования общественной морали. Воспитание моральных качеств юных спортсменов начинается с первых занятий: уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судье, к зрителям. Главное в воспитании – сделать общие принципы нравственного поведения практическим руководством к действию в области спорта.

Цели и задачи нравственного воспитания:

- способствовать осмыслению обучающимися общечеловеческих ценностей, осознанию личностной причастности к обществу, пониманию своего «Я»;
- воспитывать у обучающихся правильную нравственную позицию;
- воспитывать ответственное отношение ребенка к Родине, обществу, коллективу, людям, труду, своим обязанностям, самому себе, формировать чувство патриотизма и интернационализма, товарищества, коллективизма, активного отношения к действительности;
- способствовать превращению социально-необходимых требований общества во внутренние стимулы личности каждого ребенка: честь, дом, совесть, достоинство.

Формы и средства реализации: организация и проведение тематических бесед; организация и проведение диспутов, дискуссий на нравственные и этические темы.

Критерии оценки:

- результаты тестирования «Размышляем о жизненном опыте» с целью выявления нравственной воспитанности;
- результаты работы по определению общественной активности обучающихся.

Правовое воспитание – это целенаправленная, организованная, последовательная, систематическая и системная деятельность со стороны государства, его органов, учреждений и организаций, других участников право-воспитательной деятельности с целью формирования у обучающихся надлежащего уровня правового сознания и правовой культуры, законопослушности, правомерного поведения, а также стремление к социально-правовой активности.

Цели и задачи:

- содействие самоопределению личности, создание условий для ее самореализации;
- формирование у обучающихся целостных представлений о жизни обще-

ства и человека в нем, адекватных современному уровню научных знаний;

- выработка основ нравственной, правовой, экономической, политической, экологической культуры, оказание помощи в реализации права обучающимися на свободный выбор, взглядов и убеждений с учетом многообразия мировоззренческих подходов;

- ориентации на гуманистические и демократические ценности.

Формы и средства реализации:

- Изучение правил поведения в спортивной школе и общественных местах;
- Школьный лекторий «Закон и порядок» (встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, ГИБДД, медработниками);
- Общешкольные мероприятия.

Критерии оценки:

- Сформированность национального самосознания, патриотического долга, ответственности перед обществом.

- Отсутствие правонарушений и преступлений.

- Умение вести себя в общественных местах.

Социологическое воспитание – это воспитание как общественный процесс, роль социальных институтов (семьи, системы образования, средств массовой информации и др.), а также социальной макро- и микросреды в этом процессе.

Цели и задачи:

- формирование любви, уважения, чувства долга к родителям, близким людям, ответственности и уважения к окружающим;

- воспитание сознательного отношения к совершенствованию окружающего социума, оказание различных форм социальной помощи людям.

Формы и средства реализации:

- Обеспечение комфортных условий для развития ребенка;

- Индивидуальная работа с детьми и родителями;

- Психологическая поддержка семей;

- Родительский всеобуч;

- Родительские собрания.

Критерии оценки:

- Благоприятный психологический климат в семье и коллективе;

- Сформированность здоровых духовных и материальных потребностей;

- Отсутствие обучающихся на учете в межведомственном банке несовершеннолетних;

- Уважительное отношение к старшим, готовность оказать им посильную помощь.

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами Республики Бурятия и Российской Федерации;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Главной задачей воспитательной работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а также волевых качеств у спортсменов (таблица 8).

Календарный план воспитательной работы

Таблица 8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
2.3	Профилактические мероприятия с участием приглашенных специалистов	<ul style="list-style-type: none"> - Участие в психологических тренингах, играх; - проведение бесед по профилактике употребления ПАВ, профилактике различных заболеваний 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - военно-спортивных мероприятиях – «Школа мужества» и др.; - акциях и флешмобах ко дню Победы, Дню флага - посещение музеев боевой славы; - проведение месячника военно-патриотического воспитания; - профилактические беседы: по профилактике ДТП и соблюдению ПДД - участие во внутришкольной квест-игре «День народного единства». 	В течение года
4.	Нравственное воспитание и развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. 	В течение года

4.2.	Формирование личностных качеств	Проведение тематических диспутов, бесед на нравственные и этические темы Диспут «В шаге от медали: как сохранить мотивацию к занятиям» Участие в творческом конкурсе к 9 мая: рисунки, поделки, фотоколлажи Участие в праздничном шествии «Бесмертный полк»	В течение года
5.	Правовое воспитание		
5.1.	Мероприятия по формированию правовой культуры обучающихся	Школьный лекторий «Закон и порядок» - встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, медицинскими работниками, ГИБДД Участие в мастер-классах, акциях: «Закон+Я=Друзья!» (викторина по правопорядку и личной ответственности несовершеннолетних) Участие в интерактивной игре «Звонок мошенника»	В течение года
6.	Социологическое воспитание		
6.1.	Мероприятия по взаимодействию с родителями	Составление социального паспорта группы Индивидуальная работа с детьми и родителями Проведение родительских собраний Проведение совместных детско-родительских мероприятий: маршруты выходного дня; спортивный праздник «Семейный ералаш» Участие в акциях: День пожилого человека (поздравление бабушек и дедушек) Родительский университет безопасности: привлечение родителей к участию в онлайн-лекциях от специалистов разного профиля	В течение года

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

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

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

- реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;
- формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);
- участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов для обучающихся и их родителей;
- ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся, с оценкой уровня знаний;
- ознакомление обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «легкая атлетика»;
- получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися, принимающими участие в официальных соревнованиях по легкой атлетике.

Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

- медицинские и психологические последствия допинга;
- допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;
- организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках по данной тематике;
- привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся; проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие);
- знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным паралимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Мини-

стерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица 9).

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

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие на тему «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Составление отчета о проведении: программа, фото
	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении: сценарий/ программа, фото
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Составление отчета о проведении: программа, фото
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Получение сертификата
	Родительское собрание на тему «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Составление отчета о проведении: программа, фото. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	2 раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении: сценарий/ программа, фото
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Составление отчета о проведении: программа, фото
	Онлайн обучение на сайте	1 раз в год	Получение сертификата

	РУСАДА		
	Родительское собрание на тему «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Составление отчета о проведении: программа, фото. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для спортсменов на тему «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Составление отчета о проведении: программа, фото
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Семинар на тему «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Поддача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении: программа, фото
Тренера-преподаватели	Семинар для спортсменов на тему «Виды нарушений антидопинговых правил»	В течение года	Повторение материала по заявленным темам

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач является подготовка спортсменов, проходящих спортивную подготовку, к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе используя для этого практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у спортсменов вырабатываются

способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

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

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству внутришкольных, районных и республиканских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоения спортсменам групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

**План инструкторской и судейской практики
на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего
спортивного мастерства**

Таблица 10

Мероприятия	Сроки проведения	Содержание мероприятий
Инструкторская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Спортивная терминология. Структура учебно-тренировочного занятия. Структура комплексов для развития основных физических качеств.
		Знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости.
		Объяснять, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.
Практические занятия	В течение года	Составление и проведение комплексов ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия. Демонстрация технических действий, вы-

		явление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися. Помощь в разучивании упражнений обучающимся групп этапа начальной подготовки. Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия и проведение занятия в группе НП.
Судейская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Правила соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях. Составление сметы, необходимой документации для проведения соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований.
		Организация пропаганды до начала и информация в ходе соревнований. Подведение итогов.
Практические занятия	В течение года	Участие в судействе внутришкольных, районных и республиканских соревнований в роли секунданта, секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции судьи на соревнованиях среди младших юношей.

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

- предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и перио-

дические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);

- этапные и текущие медицинские обследования;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска, обучающегося, к учебно-тренировочным занятиям является:

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

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-ех лет подготовки – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем:

- чередованием учебно-тренировочных дней и дней отдыха;
- постепенным возрастанием объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок;
- проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести:

- душ, теплые ванны;
- водные процедуры закаливающего характера;
- прогулки на свежем воздухе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-ех лет подготовки – основными средствами восстановления, является:

- рациональное построение тренировки и соответствие её объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося;
- необходимо оптимально соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годовичного цикла.

К гигиеническим средствам следует отнести:

- душ, теплые ванны;
- водные процедуры закаливающего характера;

- прогулки на свежем воздухе.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

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

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

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

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

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

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
----------------------------	-------------	------------------

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

Комплексы основных средств восстановления

Таблица 12

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	Гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим

	полотенцем
После тренировочных нагрузок	Гигиенический душ, комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально: - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж; - аутогенная или психомышечная, или психорегулирующая, психофизическая, идеомоторная и ментальная тренировка

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена, в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом учебно-тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнования различного уровня.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета (при наличии), республиканского врачебно-физкультурного диспансера (РВФД).

Психологические средства восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления в учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), а особенно в группах этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, гидро-, вибро-, баромассаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства, спортивные напитки, кислородные коктейли, баня, сауна, иглоукалывание, аэрионизация.

Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья обучающегося в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого легкоатлета.

Главным средством восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание. Питание выполняет в организме энергетическую и пластическую функции. *Энергетическая функция* питания заключается в том, что при окислении кислородом содержащихся в пище жиров и углеводов выделяется энергия, используемая для мышечной деятельности. Пластическая функция состоит в использовании поступающих с пищей белков для построения и восстановления мышц, сухожилий и других тканей, которые разрушаются в процессе работы. Особое значение продукты, содержащие белковые вещества, необходимые для пластических целей, имеют в период роста.

Большое значение имеет правильный и строго соблюдаемый режим питания. Это обеспечивает оптимальное распределение приемов пищи в течение дня и ее быстрое и хорошее усвоение. Для высококвалифицированных спортсменов в связи с большими физическими нагрузками и значительными энергозатратами целесообразно 4-5 разовое питание.

В группах спортивного совершенствования при достижении высоких спортивных результатов, сопровождающихся значительными нагрузками, в рацион питания спринтеров могут включаться продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ). ППБЦ – это комплекс пищевых веществ, который оказывает направленное влияние на метаболизм в организме обучающегося как во время выполнения физических нагрузок, так и в последующий период отдыха. Все ППБЦ по химическому составу и выраженной пищевой направленности можно разделить на три группы: белковые и сложные смеси, углеводно-минеральные напитки и витаминно-минеральные комплексы.

Рекомендуемые средства восстановления

Таблица 13

Восстановительные комплексы общего воздействия	Восстановительные комплексы направленного характера (специальная подготовка)			
	Аэробная работа	Аэробно анаэробного работа	Анаэробная работа	Силовая подготовка в смешанной работе
Сауна (баня)	Синусоидально-модулированные токи	Локальная декомпрессия	Теплая эвкалиптовая ванна	Вибромассаж
Общий ручной массаж	Тонизирующее растирание	Горячая ванна с хвойным экстрактом	Синусоидально-модулированные токи	Азотная ванна
Аэроионизация	Аэроионизация	Аэроионизация	Аэроионизация	Аэроионизация
Сегментарный массаж	Ультразвуковой массаж	Кислородная ванна	Сауна	Вибромассаж
Ультрафиолетовое облучение	Амплипульс	Аэроионизация	Аэроионизация	Ультрафиолетовое облучение
Общий ручной массаж	Гидромассаж	Ультрафиолетовое облучение	Ультрафиолетовое облучение	Тепловая соляно-содовая ванна
Тепловая хвойная ванна	Теплый дождевой душ	Теплая ванна с хвойным экстрактом	Теплый дождевой душ	Вибромассаж
Стимуляция БАТ	Тонизирующее растирание	Локальная декомпрессия	Амплипульс	Стимуляция БАТ
Аэроионизация	Ультрафиолетовое облучение	Ультрафиолетовое облучение	Аэроионизация	Аэроионизация

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

Таблица 14

Дни недели	Утро	После первого тренировочного занятия	После второго тренировочного занятия
Понедельник	Обливание	Вибромассаж-15мин.	Общий ручной массаж
Вторник	Душ переменной температуры	Частный (местный) ручной массаж	Общая ванна
Среда	Ножные ванны	Плавание-20мин.	Подводный массаж

Четверг	Душ переменной температуры	Душ	Сауна (баня), 3 захода по 5мин.
Пятница	Ножные ванны, обливание	Вибромассаж-15мин.	Общий ручной массаж
Суббота	Душ переменной температуры	Плавание-25мин.	Подводный массаж
Воскресенье	Ножные ванны, обливание	-	Сауна (баня)

III. Система контроля

3.1. 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:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

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

Планируемые результаты освоения программы
по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки

Таблица 15

НП-1	НП-2	НП-3
Теоретическая подготовка		
Обучающиеся знают:		
– о месте и роли физической культуры и спорта в	– сведения по истории Олимпийского движения в	классификацию российских и международных юноше-

<p>современном обществе;</p> <ul style="list-style-type: none"> – общие понятия о гигиене, личной гигиене, значении водных и закаливающих 	<p>России, о выдающихся спортсменах, ценностях спорта, принципах честной спортивной борьбы;</p> <ul style="list-style-type: none"> – структуру российских соревнований по легкой атлетике; 	<p>ских соревнований;</p> <p>о всероссийской федерации легкой атлетики, лучших российских тренерах, спортсменах</p>
<p>процедур, гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы здорового образа жизни и питания; – элементарные знания о строении и функциях организма человека и влиянии физической культуры и спорта на его развитие; – историю развития легкой атлетики в мире, в стране, в регионе, в районе; – характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе учебно-тренировочных занятий с юными легкоатлетами; – места занятий, оборудование и инвентарь для легкой атлетики; – правила техники безопасности во время занятий легкой атлетики, меры профилактики травматизма; – правила соревнований по легкой атлетики. 	<ul style="list-style-type: none"> – методы организации соревнований по легкой атлетике, правила легкой атлетики; – требования, нормы и условия для выполнения и присвоения спортивных разрядов; – о влиянии занятий физическими упражнениями на организм; – о воздействии регулярных занятий и физических упражнений на совершенствование функций органов дыхания, кровообращения; – о методах закаливания и их значении для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; – о гигиенических основах режима учебы, отдыха и занятий спортом; – о значении питания, как фактора, формирующего здоровье; – о взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки легкоатлетов; – классификацию и терминологию технических приемов; – о самостоятельном развитии физических качеств и правилах их тестирования. 	<p>понятие терморегуляции, значение органов выделения и обмена веществ при интенсивных физических нагрузках;</p> <p>понятие калорийности и усвояемости пищи, примерные суточные пищевые нормы легкоатлетов в зависимости от объема и интенсивности учебно-тренировочных занятий, о питании в соревновательный период;</p> <p>о мерах предупреждения переутомления;</p> <p>о значении активного отдыха для спортсмена;</p> <p>понятие о стратегии, системе, тактике и стиле поединка;</p> <p>о методах и средствах восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок;</p> <p>профилактику и меры по предупреждению травматизма;</p> <p>понятие о спортивной технике;</p> <p>основные требования по физической подготовке, предъявляемые к легкоатлетам различного возраста;</p>
		<p>об общероссийских антидо-</p>

		<p>пинговых правилах, утвержденных международными антидопинговыми организациями;</p> <p>основные недостатки в технике легкоатлетов и пути их устранения;</p> <p>основные методы развития волевых качеств.</p>
<p>Общая и специальная физическая подготовка</p> <p>Обучающиеся умеют:</p>		
<p>— выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;</p> <p>— выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;</p> <p>— выполнять комплексы общеподготовительных упражнений;</p> <p>— выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств: гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости;</p> <p>— выполнять бег с различной скоростью и на разные дистанции.</p>	<p>— выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений;</p> <p>— выполнять упражнения, развивающие физические качества: силу, координацию;</p> <p>— выполнять специальные упражнения и комплексы, развивающие специальные физические качества;</p> <p>— уметь играть в подвижные игры и эстафеты;</p> <p>— выполнять разминку перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием;</p> <p>— выполнять индивидуальные задания;</p> <p>— выполнять перемещения из различных исходных положений, бег с ускорением на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег;</p> <p>— играть в подвижные игры на ориентировку в пространстве;</p> <p>— выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке.</p>	<p>— выполнять упражнения с набивным мячом (2-3 кг);</p> <p>— выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;</p> <p>— выполнять беговые упражнения с различной скоростью и на разные дистанции;</p> <p>— выполнять акробатические упражнения (кувырки вперед, кувырок назад в упор стоя, из седа, из основной стойки);</p> <p>— играть в подвижные игры, игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метанием мяча на дальность;</p> <p>— играть в спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол;</p> <p>— выполнять комплексы упражнений, развивающие физические</p>
		<p>качества легкоатлетов;</p> <p>— выполнять беговые упраж-</p>

		нения с изменением направления до 180 градусов; — выполнять упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности направленные на развитие физических качеств; — выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.
Техничко-тактическая подготовка Обучающиеся демонстрируют:		
— умение владеть техническими и тактическими навыками; — технику отталкивания с низкого старта; — технику метания, толкания;	— умение владеть техническими и тактическими навыками; — технику отталкивания с низкого старта; — технику отталкивания с высокого старта; — техника прыжка в длину с места, с разбега; — технику метания, толкания;	Совершенствовать все технические навыки

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Планируемые результаты освоения программы
по видам спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)

Таблица 16

УТ-1-3	УТ-4-5
Теоретическая подготовка	
Обучающиеся знают:	
<p>об истории возникновения и развитии физической культуры в России, современном развитии, правилах легкой атлетики;</p> <p>о достижениях российских спортсменов-легкоатлетов на международном, всероссийском уровне;</p> <p>единую всероссийскую спортивную классификацию, классификационные нормы и требования по легкой атлетике;</p> <p>о значении систематических занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов;</p> <p>о тренировке, как о процессе формирования двигательных навыков и расширении функциональных возможностей организма;</p> <p>о правилах контроля за физической нагрузкой и ее дозировкой;</p> <p>о вреде курения и употребления спиртных напитков для здоровья и работоспособности спортсмена;</p> <p>правила выполнения контрольных упражнений для определения уровня физического развития</p>	<p>– историю развития вида спорта «легкая атлетика»;</p> <p>– о значении занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни; этические вопросы спорта;</p> <p>– основы общероссийских и международных антидопинговых правил, меру ответственности и правила антидопингового поведения;</p> <p>– нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по легкой атлетике, а также условия выполнения этих норм и требований;</p> <p>– возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий легкой атлетикой; основы спортивного питания;</p> <p>– способы формирования социально-значимых качеств личности;</p> <p>физиологические закономерности и</p>

<p>и физической подготовленности;</p> <p>основные методы развития и совершенствования волевых качеств, психологической подготовки легкоатлетов;</p> <p>о влиянии осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;</p> <p>характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемую в тренировочных занятиях с легкоатлетами;</p> <p>об утомлении и переутомлении, причинах утомления;</p> <p>о профилактике спортивного травматизма и мерах по его предупреждению, об оказании первой помощи;</p> <p>о взаимосвязи между развитием основных двигательных качеств и формированием технического мастерства;</p> <p>о соблюдении правил безопасности на тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях;</p> <p>о значении утренней зарядки, особенностях разминки перед тренировкой и соревнований, содержании индивидуальных занятий;</p> <p>особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике;</p> <p>о спортивном массаже, основных приемах массажа, о противопоказаниях к массажу;</p> <p>о действиях судьи, тренера-преподавателя, спортсмена во время соревновательной деятельности;</p> <p>методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствование: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, выполнение творческих заданий;</p> <p>понятие нормативно-правового регулирования в сфере физической культуры и спорта;</p> <p>основы антидопингового поведения, антидопинговую политику государства.</p>	<p>фазы формирования двигательных навыков;</p> <p>о тренировке и «спортивной форме»;</p> <p>о всесторонней физической подготовке с преимущественным развитием скоростно-силовых способностей, ловкости и координации движений, общей выносливости;</p> <p>о регулировании нагрузки на занятии (понятие объема и интенсивности);</p> <p>о роли тестирования уровня физической и технической подготовленности обучающихся (контрольные нормативы);</p> <p>основные нормативно-правовые документы в области физической культуры и спорта;</p> <p>знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по легкой атлетике;</p> <p>официальные правила соревнований по легкой атлетике, правила судейства, этику поведения спортивных судей.</p>
<p>Общая и специальная физическая подготовка</p>	

Обучающиеся умеют:	
<p>выполнять комплексы общеподготовительных и общеразвивающих упражнений;</p> <p>— выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;</p> <p>— выполнять специальные упражнения для развития быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей;</p> <p>— выполнять упражнения из других видов спорта, формирующие технические навыки легкоатлета;</p> <p>— выполнять специальные упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей, ловкости;</p> <p>— выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической подготовке.</p> <p>— выполнять бег с различной скоростью и на разные дистанции;</p> <p>— играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием мяча;</p> <p>— выполнять ускорения на 15, 30, 60 м, выполнять беговые упражнения с изменением направления;</p> <p>— выполнять прыжки в длину, в высоту, в различных комбинациях с усложнением;</p> <p>— выполнять силовые упражнения с набивным мячом в различных комбинациях (толкание, метание из различных исходных положений);</p> <p>— проводить судейство по правилам легкой атлетики;</p> <p>— выполнять комплексы упражнений, развивающие физическое развитие легкоатлетов.</p>	<p>— выполнять комплексы упражнений, укрепляющие здоровье, способствующие улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</p> <p>— выполнять комплексы упражнений, повышающие уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействующие гармоничному физическому развитию как основе специальной физической подготовки;</p> <p>— выполнять комплексы упражнений, развивающие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по легкой атлетике;</p> <p>— выполнять упражнения по специальной психологической подготовке, направленной на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий легкой атлетикой.</p> <p>— точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами легкой атлетики и подвижных игр;</p> <p>— развивать физические качества по легкой атлетике средствами других видов спорта и подвижных игр;</p> <p>— соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;</p> <p>— поддерживать и сохранять собственную физическую форму.</p>
Технико-тактическая подготовка	
Обучающиеся демонстрируют:	
<p>— совершенствовать всеми физическими качествами;</p> <p>— совершенствовать всеми технико-тактическими качествами.</p>	<p>- умение достигать планируемые результаты, используя методы и приемы повышения уровня физической, психологической и функциональной подготовленности;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> — высокий уровень мотивации к занятиям легкой атлетики; — коммуникативные навыки, умение работать в группе; — организаторские качества и ориентацию на педагогическую и тренерскую профессии; — результативный опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; — освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике; - освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории спортивный судья по легкой атлетике.
--	--

3.1.3. 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 три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Для оценки уровня освоения программы проводятся текущий контроль, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы, средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования. Результаты текущего контроля фиксируются в журнале учета посещаемости группы и др. документах.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год, с 1 мая по 30 июня, и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Средством промежуточной аттестации являются контрольно-тестовые упражнения, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами программы.

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

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

Освоение программы завершается итоговой аттестацией, которая проводится по окончании учебно-тренировочного этапа. Итоговая аттестация проводится с 15 мая по 30 июня. Формами итоговой аттестации по видам подготовки являются:

- по теоретической подготовке – собеседование или тестирование;
- по общей физической подготовке – выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг показателей физической подготовки (знаки отличия ВФСК ГТО);
- по специальной физической и технико-тактической подготовке - выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг индивидуальных достижений (уровень квалификации и результаты участия в соревнованиях).

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

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

на этапе начальной подготовки:

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники в виде спорта «легкая атлетика»;
- стабильность состава обучающихся;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- состояние здоровья обучающихся.

Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся Организации.

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 17-19.

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

Таблица 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

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

Таблица 18

№ 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	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	

			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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 19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38.5	43.5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8	9
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. Уровень спортивной квалификации				

IV. Рабочая программа по виду и этапам спортивной подготовки

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем для каждого этапа спортивной подготовки по видам спортивной подготовки на основании программного материала в соответствии со структурой и содержанием рабочей программы, которые определены Положением о разработке, реализации и обновлении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки МБУ ДО «Онохойская СШ».

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

Этап начальной подготовки

На этапе начальной подготовки, в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, проводится индивидуальный отбор. Для проведения индивидуального отбора поступающих МБУ «Онохойская СШ» проводит тестирование, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

На этапе начальной подготовки ставится задача обучающимся к систематическим занятиям спортом. Научно-организованные и методически грамотно построенные занятия приведут к укреплению здоровья и правильному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности, укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию двигательных способностей.

Основным методом на этапе начальной подготовки является игровой метод с использованием различных спортивных и подвижных игр. Он одновременно воздействует на моторную и психическую сферы личности. Игровой метод может быть активно использован во всех четырех формах двигательных способностей обучающегося: моторной оперативности, координационных, силовых качеств и выносливости.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП), способствующая всестороннему развитию физических качеств и приобретению разнообразных двигательных навыков, служит фундаментом для совершенствования спортивного мастерства. Физическая подготовка направлена на разностороннее воспитание физиче-

ских способностей, которые так или иначе обуславливают успех в спортивной деятельности, являясь фундаментом специальной физической подготовки. Эта сторона подготовки имеет большое значение на начальных этапах спортивного совершенствования. Она должна повышать общий уровень функциональных возможностей организма путем воспитания работоспособности.

Увеличение мышечной массы.

Задачи: повышение способности в проявлении силы, повышение силовой выносливости, улучшение подвижности суставов и эластичности мышц.

Упражнения с отягощениями (гантели, эспандер, амортизаторы, жим стоя и лежа, рывок, толчок, приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания, упражнения с набивными мячами, метания).

Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах, лазанье по канату, шесту, лестнице, упражнения в парах.

Прыжковые упражнения: с ноги на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивания с одной и двух ног, прыжки в длину с места и с разбега (одинарный, тройной, пятерной, десятерной) в высоту.

Развитие гибкости.

Задачи: повышение эластичности мышц, связочного аппарата, улучшение координации движений.

Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах (наклоны, повороты, вращения, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них. Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ног и рук максимально в передне-заднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.

Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или сложенной в четверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, выкруты, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Динамические упражнения – увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения.

Координация движений и развитие ловкости.

Задачи: развитие способности к проявлению взрывной силы, воспитание смелости и решительности, развитие гибкости, укрепление мускулатуры, воспитание ловкости на основе координационной сложности и точности движений.

Разнонаправленные движения рук и ног. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. Повороты вперед и назад, в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Опорные прыжки через коня, козла, с различным расстоянием отнесения гимнастического мостика. Прыжки с подкидного мостика, прыжки на батуте. Упражнения на снарядах (размахивания, повороты, подъемы и т.д.).

Общеподготовительные упражнения.

Строевые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке. Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной

направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическими снарядами и др.

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

В учебно-тренировочных группах годичный цикл подготовки юных атлетов состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды, достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна периодизация годичного цикла тренировки.

Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа - общеподготовительный (базовый) и специально-подготовительный. В первый соревновательный период юные спортсмены принимают участие в 4-6 соревнованиях. Второй подготовительный период также делится на 2 этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный. Второй - соревновательный период.

Наряду с общей и специальной физической подготовкой годовой учебно-тренировочный план предусматривает и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

После каждого года подготовки юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

Программный материал для учебно-тренировочных групп представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни основных средств, методов и режимов их выполнения, целях глубокого понимания об исходном элементе многолетней структуры тренировки – в тренировочном задании даются основные положения, касающиеся обоснования и технологии использования стандартных тренировочных заданий в процессе подготовки будущих атлетов.

Цель занятий данного этапа заключается в разносторонней подготовке спортсменов в группе видов легкой атлетики и постепенном переходе к более узкой специализации. Необходимо работать над технической подготовкой в группе смежных видов легкой атлетики, овладением основами тактики и увеличением объема теоретических знаний, а также над воспитанием морально-волевых качеств спортсмена.

Основными средствами подготовки являются: широкий круг упражнений из родственных видов легкой атлетики, упражнения из других групп легкой атлетики, упражнения, повышающие эмоциональность занятий, комплексы круговой тренировки, узкоспециализированные средства из отдельных видов легкой атлетики, соревновательные упражнения в специализированных многоборьях, теоретические занятия.

На этом этапе происходит переориентация целевой установки обучающихся на достижение высоких спортивных результатов. Однако средства для повышения эмоциональности занятий применяются еще в достаточном объеме на отдельных учебно-тренировочных занятиях в осеннем периоде, разгрузочных микроциклах и днях.

На всем протяжении учебно-тренировочного этапа тренер-преподаватель должен проводить специализированные тесты и контрольные упражнения (2—4 раза в год) и анализировать их динамику.

На этом этапе юные легкоатлеты продолжают совершенствовать технику, но уже в родственных видах.

Значительно увеличивается объем специальных упражнений, обращается внимание на отработку отдельных ведущих элементов упражнений. Более широко должен применяться метод расчлененного обучения технике.

В учебно-тренировочных занятиях основное соревновательное упражнение разделяется на элементы, на овладение которыми отводится определенное время. Потом эти элементы соединяются в связки, а затем в целостное движение. При использовании метода расчлененного обучения упражнению следует всегда помнить, что доводить до автоматизма выполнение отдельных элементов не следует. Их необходимо сводить в крупные связки, а последние, в свою очередь — целостное упражнение. В этом случае не будут нарушаться переходы элементов — из одного в другой, что позволит вовремя сформировать временные и пространственные связи между элементами и связками в целостном упражнении.

В спринтерском беге и метаниях основная направленность занятий должна заключаться в развитии скоростно-силовых качеств и абсолютной силы групп

мышц, необходимых для выполнения соревновательного упражнения, а также быстроты движений, ловкости при несколько меньшем объеме средств, развивающих общую и специальную выносливость. В этот период можно использовать тренажеры, преимущественно общего типа, для развития мышечной системы.

Почти в одинаковом объеме для всех групп видов легкой атлетики продолжается работа над развитием гибкости и подвижности в суставах.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) происходит постепенное увеличение всех параметров учебно-тренировочных нагрузок: общего объема, объема интенсивных тренировочных средств различной направленности. Однако в этом возрасте на спортивные результаты оказывает большое влияние прирост общего объема учебно-тренировочной нагрузки, который повышается за счет увеличения числа учебно-тренировочных занятий и их продолжительности. Повышение интенсивности занятий проходит за счет увеличения объема специальных упражнений, количества и качества соревнований и средств скоростно-силовой подготовки. На этом этапе еще очень осторожно следует подходить к использованию наиболее сильно действующих упражнений узкоспециализированной направленности: повторного и интервального бега на различных отрезках, прыжков с полного разбега и на максимальной высоте, метаний на результат. Опыт показывает, что юноши и девушки часто выполняют эти упражнения в абсолютных цифрах в большем объеме, чем взрослые спортсмены.

Метания представляют собой упражнения со сложно-координационной структурой. При этом специфика выполнения разбега, как прямолинейного, так и вращательного, требует основательной подготовки вестибулярного аппарата, устойчивости организма к воздействию вестибулярных раздражителей и физическому утомлению. Возникающее в процессе тренировки вегетативное и сенсорное утомление характерно для состояния укачивания.

Поэтому для метателей необходим подбор разнообразных упражнений, выполняемых на фоне раздражения вестибулярного аппарата при перемещениях тела по отношению к силам гравитации и опоры. Это обеспечит необходимую устойчивость к такому виду утомления и сохранит необходимую ориентацию движений.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Данный этап отличает существенное повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и их более специализированный характер. Здесь особенно важно оптимизировать соотношение учебно-тренировочных на-

грузок по их направленному воздействию на биоэнергетические источники спортсмена в соответствии с зонами относительной мощности.

Планирование учебно-тренировочного процесса требует четкой постановки цели и задач для каждого года обучения. Это относится, прежде всего, к объему и интенсивности учебно-тренировочной работы. Для освоения нагрузок высокого объема и интенсивности, а также успешного подведения обучающихся к пику спортивной формы на период ответственных соревнований, планирование годичного учебно-тренировочного процесса в настоящее время осуществляется как по традиционной форме (однопиковое планирование), так и по типу двух- и трехцикловой подготовки в течение календарного года. Наиболее эффективной формой построения занятия для спортсменов этих групп является комплексная форма. Комплексная форма предусматривает одновременное (в рамках одного учебно-тренировочного занятия или микроцикла), или параллельное (на более длительных этапах подготовки) решение учебно-тренировочных задач. При этом используются нагрузки с различным воздействием на организм.

Форма построения учебно-тренировочного занятия по временному признаку предусматривает рациональный способ организации занятия в рамках конкретного времени, обусловленного календарем соревнований, построением учебно-тренировочного занятия в период между разными по значимости стартами. Локальные учебно-тренировочные задачи решаются путем последовательного применения микроциклов с различным тренирующим воздействием на обучающегося.

По целевой направленности различают несколько видов микроциклов. Общеразвивающие микроциклы применяются для переключения от специфической работы к неспецифической с целью профилактики переутомления и повышения уровня подготовленности. Эти микроциклы включают в себя разнообразные средства, нацеленные на поддержание и развитие общей выносливости, силы, быстроты, скоростных качеств, гибкости, ловкости, а также разнообразные игры для психологической разгрузки.

Специально-развивающие микроциклы применяются для повышения уровня специальной подготовленности. В таких микроциклах моделируются те или иные стороны соревновательной деятельности. Поддерживающие микроциклы используются для сохранения специальной работоспособности легкоатлетов на определенном уровне.

В реализационных микроциклах моделируется соревновательная деятельность в тех случаях, когда длительное время нет соревнований. Цель этих мик-

роциклов - повысить уровень готовности в предсоревновательном периоде, а также проверить ход подготовки. Подводящие микроциклы применяются в системе непосредственной подготовки к соревнованиям.

Реабилитационные микроциклы, цель которых как восстановление работоспособности, так и лечение в тех случаях, когда после напряженных соревнований или тренировок наблюдаются отклонения в здоровье. Восстановительные микроциклы применяются после напряженных тренировок для активизации процессов восстановления. Такие микроциклы включают в себя физические упражнения малой интенсивности, физиотерапевтические мероприятия, массаж.

Блоки учебно-тренировочных заданий по развитию физических качеств включают в себя набор комплексов физических упражнений, подвижных и спортивных игр. Применение разнообразных упражнений, игровых заданий, их чередование и проведение занятий игровым методом позволяют достичь желаемого результата, повысить эффективность занятий. Каждый блок на развитие того или иного физического качества содержит ряд учебно-тренировочных заданий с использованием различных средств, методов, с индивидуальным дозированием интенсивности нагрузки и отдыха.

Воспитание квалифицированных спортсменов требует планомерного роста интенсивности учебно-тренировочного процесса за время обучения в группах совершенствования спортивного мастерства. Для эффективного воздействия учебно-тренировочными нагрузками на энергетические показатели, определяемые мощностью преобразования энергии, емкостью, связанной с запасами энергетических веществ в организме, и эффективностью их использования, необходимо определить оптимальные учебно-тренировочные режимы. О реальности запланированных достижений можно судить по результатам сравнения с модельными характеристиками соревновательной деятельности для данных условий, а также по результатам сравнительного анализа достижений прошлого сезона.

Технико-тактическая подготовка.

На этапах совершенствования спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация.

Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

1) совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности;

2) обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.);

3) эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе подготовки.

На этих этапах совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной учебно-тренировочной нагрузки.

В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные.

По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления. У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий.

Психологическая подготовка.

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый – свойство личности.

Психологическая подготовка к продолжительному учебно-тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов учебно-тренировочного занятия и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса. Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности. Специфика вида спорта, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы.

1. *Вербальные (словесные) средства* - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

2. *Комплексные средства* — всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. *Сопряженные методы* включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения, психологические тренинги.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

В настоящее время тренеры-преподаватели и спортсмены нередко стали решать психологические задачи сами, руководствуясь различными источниками информации.

Теоретическая подготовка.

Цель теоретической подготовки — формировать целостное представление у обучающихся обо всем многообразии вопросов, которые важны для спортсмена, который хочет добиться успехов, всесторонне изучая любимый вид спорта. Путь к высшему совершенствованию в спорте лежит через знания. Поэтому теоретической подготовке обучающихся придается большое внимание.

Планом теоретических занятий предусматривается обучение теоретическим основам физической культуры и спорта с первого года занятий в МБУ «Онохойской СШ». Теоретический материал изучается во время бесед, рассказов, а также чтения специальной литературы и организуется в период отдыха обучающихся. Тематический материал по своему содержанию и изложению,

должен быть доступен обучающимся. Приобретение теоретических знаний позволяет правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности учебно-тренировочного процесса, осознано относиться к занятиям, соблюдению гигиенического режима, проявлять творчество на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Теоретическая подготовка охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей. Теоретическая подготовка имеет прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации спортсмена, его волевой и психической подготовки, обучению спортивной технике, тактике, совершенствованию спортивного мастерства. Передача и освоение теоретических знаний в процессе подготовки происходят преимущественно в тех же формах, какие характерны для умственного образования (лекции, семинары, диспуты, самостоятельная работа с литературными источниками и т.д.).

Теоретический раздел Программы включает в себя минимум знаний, которыми следует овладеть обучающийся МБУ «Онохойской СШ». Материал построен с учетом возрастных особенностей. Приобретение теоретических знаний позволяет обучающимся правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности учебно-тренировочных занятий. Знание теории спорта помогает обучающемуся вникать в тонкости биодинамики движений, анализировать их, определять свои и чужие ошибки, разбираться в средствах и методах учебно-тренировочного занятия.

4.2. Учебно-тематический план

Раскрывает технологию изучения Программы, определяет последовательность тем и количество часов на каждую из них.

В учебно-тематическом плане обозначены разделы и темы Программы с определением количества отведенных на их изучение часов, с разбивкой на теоретические и практические часы.

Таблица 20

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:	\approx 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	\approx 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	\approx 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	\approx 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	\approx 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	\approx 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	\approx 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	\approx 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.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/9 60		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/10 7	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	≈ 70/10 7	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/10 7	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/10 7	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	≈ 70/10 7	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические	≈	май	Понятийность. Спортивная техника и

	основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/10 7		тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/10 6	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/10 6	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	≈ 60/10 6	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 физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 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	де-	Характеристика психологической подго-

	ская подготов- ка		кабрь	товки. 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.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

VI. Условия реализации программы

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие беговой дорожки;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы

испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 21, 22);

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 23);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

Таблица № 21

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1

24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			
38.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
39.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
40.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
42.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
43.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
44.	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин метания, многоборье			
45.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
46.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
47.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
48.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
49.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
50.	Копье массой 600 г	штук	20
51.	Копье массой 700 г	штук	20
52.	Копье массой 800 г	штук	20
53.	Круг для места метания диска	штук	1
54.	Круг для места метания молота	штук	1
55.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
56.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
57.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
58.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
59.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
60.	Ограждение для метания диска	штук	1
61.	Ограждение для метания молота	штук	1
62.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
63.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
64.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20

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

Таблица 22

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 23

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Костюм	штук	на	-	-	1	2	1	2

	спортивный парадный		обучающегося						
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
7.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	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	-	-	2	1	2	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

6.3. Информационно-методические условия

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

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

9. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022г. № 996 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Учебно-методическая литература

1. *Алабин Б.Г.* Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. - Челябинск, 1977.

2. *Бакатов В.Ю.* Отбор в юношеские легкоатлетические метания по морфологическим признакам и показателям двигательных способностей. Автореферат. - М., 1982.

3. *Белова Т.Ю., Ковальчук О.Г., Семенова Ю.В.* Легкая атлетика. Техника и методика обучения. Учеб. пособие. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2008.

4. *Берестовская А.Л.* Индивидуализация многолетней подготовки в метании диска на этапе углубленной тренировки и спортивного совершенствования. Автореферат. - М., 1992.

5. *Бондарчук А.П.* Тренировка легкоатлета. - Киев: Здоровья, 1986.

6. *Бондарчук А.П., Возняк С.В.* Легкоатлетические метания. - Киев: Здоровья, 1984.

7. *Бувская И.П.* Построение и содержание тренировочного процесса учащихся спортивных школ: Сборник научных трудов. - М.: ВНИИФК, 1990.

8. *Вацула И.* и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986.

9. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

10. *Волков Л.В.* Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоровья, 1984.

11. Всероссийский реестр видов спорта.

12. *Годик М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

13. *Гужаловский А.А.* Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.

14. *Губа В., Вольф М., Никитушкин В.* Современные проблемы ранней спортивной ориентации. - М., 1998.

15. *Зелichenok В.Б.* Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998.

16. *Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
17. *Зотов В.П.* Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990.
18. *Иванова Л.С.* Вариативность в подготовке метателей. - М.; Физкультура и спорт, 1987.
19. *Ивочкин В.В.* Построение тренировки юных спортсменов: Сборник научных трудов. - М.: ВНИИФК, 1988.
20. *Курамшин Ю.Ф.* Теория и методика физической культуры. - М: Советский спорт, 2010.
21. *Курамшин Ю.Ф., Буйлин Ю.Ф.* Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
22. *Майфат С.П., Малафеева С.Н.* Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.
23. *Матвеев Л.П.* Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
24. *Мельникова В.М.* Психология: Учебник для институтов физической культуры.- М.: Физкультура и спорт, 1987.
25. *Мюллер Х., Ритздорф В.* «Бегай! Прыгай! Метай!». Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике. – Международная Ассоциация легкоатлетических федераций, 2009.
26. *Никитушкин В.Г.* Система подготовки спортивного резерва. - М.: ВНИИФК, 1994.
27. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора и игровые виды спорта. - М., 1998.
28. Основы управления подготовкой юных спортсменов. / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
29. *Платонов В. Н.* Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
30. *Платонов В.Н.* Теория спорта. – К: Виша школа, 1987.
31. *Попов В. Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н.* Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999.
32. *Попов В.П., Суслов Ф.П., Ливадо Е.И.* Юный легкоатлет: Пособие для тренеров ДЮСШ. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
33. *Суслов Ф.П., Максименко Г.Н., Никитушкин В.Г. и др.* Подготовка сильнейших бегунов. - Киев: Здоровья, 1990.

34. *Травин Ю.Г.* Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.

35. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999).

36. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

37. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08.2019 № 673).

38. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

39. *Филин В. П.* Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974.

40. *Филин В. П.* Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

41. *Фомин А.А., Филин В.П.* На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). - М.: Физкультура и спорт, 1986.

42. *Хоменков Л.С.* Книга тренера по легкой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).

2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>).

3. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).

4. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>).

5. Консультант Плюс www.consultant.ru:

6. Всероссийский реестр видов спорта. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>

10. Единая всероссийская спортивная классификация 2019-2023гг <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>

11. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyu-kalendarnyy-p/>

12. Библиотека международной спортивной информации. <http://bmsi.ru>

13. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
14. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация
15. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики.
16. <https://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет.
17. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России.

Приложение 1

ТЕХНИКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции

Бег – естественный способ передвижения человека. Главный критерий хорошей техники бега на средние и длинные дистанции – эффективность, экономичность движений спортсмена, затрачивающего на продвижение вперед минимум усилий, умеющего чередовать фазы напряжения мышц с фазами расслабления. Такой бег прямолинеен, мягок и плавен.

Бег на средние и длинные дистанции начинается с высокого старта. По команде «На старт!» спортсмены быстро подходят к линии старта, выстраиваются в одну шеренгу (или по дуге), ставят сильнейшую ногу у самой черты носком по направлению бега, отставляют другую на полшага назад немного в сторону с упором на внутреннюю часть стопы и занимают наиболее выгодное положение для начала бега: плечи и таз выведены вперед, вес тела перенесен на впередистоящую ногу, согнутую в коленном суставе. Одноименная выставленной ноге рука согнута и отведена назад, а разноименная – вперед. При таком положении бегун находится в равновесии. Чем короче дистанция, тем сильнее следует сгибать ноги и наклонять туловище вперед. По команде «Марш!» или по выстрелу стартера, сильно отталкиваясь ногами с одновременным энергичным движением рук вперед-назад, спортсмены (студенты) начинают бег. Ногу ставят упруго на переднюю часть стопы под себя. В дальнейшем постепенно выпрямляют туловище, увеличивают длину шагов и переходят на бег маховым шагом.

Основная цель стартового ускорения – в кратчайшее время набрать высокую скорость, облегчить переход к маховому бегу и занять выгодную позицию на дорожке.

В цикл движений при беге входят два шага и, в отличие от ходьбы, два периода полета, а также более высокий размах и высота движений. Самой важной фазой бега является отталкивание. Его следует заканчивать и выполнять быстрее и сильнее, чем при ходьбе. Нога после толчка складывается в колене и выносится вперед, т. е. колено «ведет» таз. Постановка ноги на грунт ближе к проекции общего центра тяжести тела на дорожку увеличивает угол приземления, уменьшает тормозящую силу и сокращает время ее действия. Для этого ногу опускают активным загребающим движением спереди-назад, упруго перекатывая с передней части на всю стопу.

Участники, уступающие своим сверстникам в общефизической подготовленности, ставят ногу с пятки, быстро переходя на всю стопу.

При этом необходимо добиваться плавного бега и избегать больших вертикальных колебаний общего центра тяжести тела. Во время отталкивания

туловище слегка наклоняется вперед ($4-6^\circ$), а во время приземления – выпрямляется. Взгляд бегуна направлен прямо.

Движения рук координируются с движениями ног и туловища и помогают поддерживать тело в устойчивом положении. Руки должны быть согнуты в локтевых суставах под углом примерно $80-90^\circ$, двигаться плавно, мягко и маятникообразно. Кисти рук свободно согнуты, обращены внутрь и слегка повернуты вниз. Локти немного расставлены в стороны и двигаются от линии вертикали по дуге назад-вниз-наружу, вперед-вверх-внутри. Амплитуда движений зависит от скорости бега. Вращательные движения уменьшаются перекрестной работой рук и ног.

Бег по повороту (виражу) отличается от бега по прямой: левая нога ставится больше на внешний свод передней части стопы носком вперед, правая – на внутренний свод пяткой наружу. Туловище слегка наклоняется влево, а локоть правой руки отводится в сторону. Величина наклона туловища и отведения руки зависит от скорости бега и крутизны поворота.

Дышать при беге следует естественно, ритмично и глубоко, одновременно через нос и рот или только через рот. На каждый дыхательный цикл делаются 4–6 шагов. В самом начале бега можно рекомендовать делать вдох через нос и акцентировать внимание на выдохе через рот. С наступлением утомления дыхание учащается, вдох можно делать на один шаг, а выдох – на другой.

Финиширование обычно начинается за 200–400 м до окончания дистанции. Это зависит от состава бегунов и их тактики. Спортсмены, которые отдали все силы на дистанции, финишируют обычным про беганием. Некоторые набирают высокую скорость на последней прямой за счет активного отталкивания и энергичной работы рук и выполняют бросок на проекцию финишной прямой. После окончания дистанции необходимо продолжить бег по инерции с постепенным переходом на ходьбу.

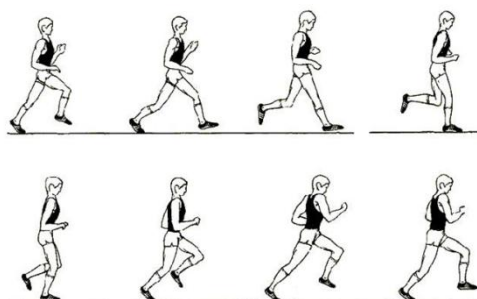


Рис. 1. Техника бега: а) на средние дистанции; б) на длинные дистанции

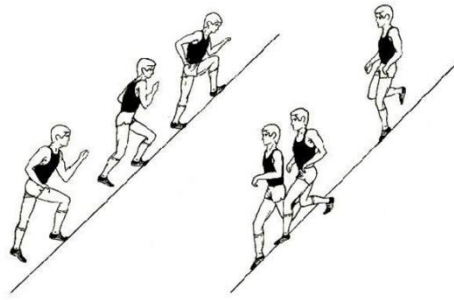


Рис. 2. Техника кроссового бега: а) бег в гору; б) бег под гору



Рис. 3. Техника бега с низкого старта

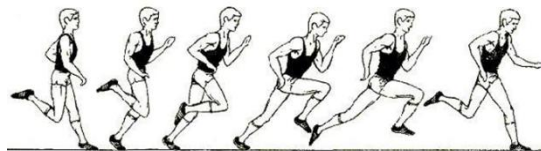


Рис. 4. Техника спринтерского бега

Методика обучения бегу на короткие дистанции (спринт)

Бег на короткие дистанции условно подразделяется на четыре фазы: начало (старт), разбег, бег по дистанции и финиширование.

В спринте применяется низкий старт, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке дистанции. Для быстрого выхода со старта используют станок и колодки, которые обеспечивают твердую опору при отталкивании.

Существует несколько вариантов низкого старта. Широко распространен так называемый обычный старт, при котором передняя колодка устанавливается на расстоянии 1–1,5 стопы от стартовой линии, а задняя – на длину голени от передней. При этом опорная площадка передней колодки ставится под углом 40–50°, задняя – 60–80° к поверхности дорожки. Расстояние между продольными осями колодок равно 18–20 см. При «растянутом» старте бегуны отодвигают переднюю колодку до расстояния в одну стопу к задней, а при «сближенном» – приближают заднюю к передней. С приближением колодок к стартовой линии угол наклона опорных площадок уменьшается, с удалением – увеличивается (рис. 5).

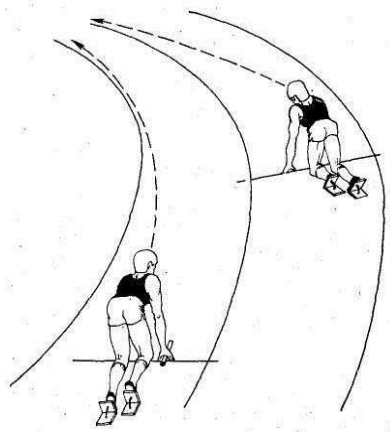


Рис. 5. Расположение стартовых колодок на вираже

Вариант старта подбирается в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, так как очень важно обеспечить эффективное начало бега.

По команде «На старт!» спортсмен опускается на руки за стартовой линией и упирается одной ногой в опорную площадку стартовой колодки, стоящей впереди, а другой – в заднюю так, чтобы два шипа нажимали на дорожку. Встав на колено ноги, стоящей сзади, бегун ставит выпрямленные руки на ширину плеч у стартовой линии. Пальцы при этом образуют упругий свод. Тяжесть тела равномерно распределена между точками опоры.

По команде «Внимание!» спортсмен слегка выпрямляет ноги и приподнимает колено ноги, стоящей сзади. Происходит перемещение общего центра тяжести тела вперед и вверх; тяжесть тела распределяется между руками и ногой, стоящей впереди, но так, чтобы проекция общего центра тяжести на

дорожку не доходила до стартовой линии на 15–20 см; стопы упираются в площадки колодок, туловище выпрямлено, таз поднимается немного выше уровня плеч.

По сигналу необходимо мгновенно вынести стоящую сзади ногу, не сильно согнутую в колене, и начать быстрые движения руками, послать тело вперед-вверх и выбежать (но не выпрыгнуть) с колодок.

Угол отталкивания при первом шаге составляет 40–50°. Если в положении «Внимание!» спортсмен низко приседает, то при остром угле выталкивания он будет прижат к земле. Это затрудняет разбег и приводит к потере скорости.

На качество стартового разбега существенно влияют длина и способ выполнения первых шагов: слишком короткие шаги не обеспечивают быстрого нарастания скорости, слишком длинные – приводят к натеканию на ногу и замедляют движение. Первый шаг со старта длиной 3,5–4 стопы от стоящей впереди колодки заканчивается активным опусканием ноги вниз и назад и переходит в энергичное отталкивание при втором (4–4,5 стопы). Шаги постепенно увеличиваются, так как туловище выпрямляется, угол отталкивания и полетная фаза возрастают. Стартовый разбег завершается тогда, когда бегун достигает скорости, равной 90–95% от своей максимальной скорости. В этот момент туловище незначительно наклонено вперед (до 80°). Наклон увеличивается в полетной фазе и уменьшается при приземлении. Скорость бега зависит от рациональной формы движений, умения избавляться от излишнего напряжения.

Важным элементом успешного бега является активное отталкивание. При отталкивании толчковая нога выпрямляется в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Бедро маховой ноги энергично выносится вперед-вверх, затем активно опускается вниз и выпрямляется в коленном суставе, встречая до-рожку передней частью стопы, в то же время толчковая нога сгибается и быстро подтягивается к маховой.

В момент касания земли ногу для амортизации необходимо слегка согнуть в колене. В вертикальном положении стопа бегуна полностью касается дорожки, нога согнута в колене, туловище немного наклонено вперед. Угол между голенью и бедром опорной ноги в этот момент достигает 130–140°. При быстром сильном проталкивании «вслед» обеспечивается наиболее эффективное продвижение вперед и уменьшение вертикальных колебаний общего центра тяжести. Длина шага должна быть оптимальной (8–8,5 стопы), удобной и соответствовать росту спортсмена, его индивидуальным особенностям и технике. В конечном итоге скорость стартового разбега и бега

по дистанции зависит от оптимального соотношения длины и частоты шагов. Поддерживать максимальную скорость на всей дистанции невозможно, поэтому в конце стартового разбега рекомендуется продолжить бег по инерции (2–3 шага), после чего вновь двигаться с максимальной скоростью. Цикл повторяется и на отрезке 70–80 м, на котором темп вновь начинает снижаться. Руки при беге согнуты в локтевых суставах под углом около 90° и двигаются внутрь-вперед и наружу-назад. Кисти рук не напряжены, пальцы полусогнуты. Угол сгибания в локтевом суставе при движении вперед уменьшается, при движении назад – увеличивается. Руки нужно держать свободно, не поднимая плеч.

В спринте существует несколько способов финиширования. Некоторые бегуны на последнем шаге наклоняют туловище вперед и отводят руки назад. Другие одновременно с наклоном туловища поворачиваются боком к проекции финишной прямой, стремясь пересечь ее плечом. Более эффективным считается финиширование на полной скорости без наклонов или бросков на проекцию финишной линии. По окончании дистанции скорость следует снижать постепенно.

Бег на дистанциях 200 и 400 м отличается от бега на 100 м расположением стартовых колодок и преодолением поворотов. Стартовые колодки располагаются у внешнего края дорожки, что обеспечивает пробегание начала дистанции по прямой, касательной к дуге внутреннего края. При беге по виражу для преодоления действия центробежной силы необходимо наклонить туловище влево. Стопы ставятся с небольшим поворотом влево. Правая рука движется больше внутрь, левая – наружу. Выход из поворота на прямую сопровождается плавным уменьшением наклона.

Во время бега на 100–200 м совершается работа максимальной, а на 400 м – субмаксимальной интенсивности. При выполнении этих упражнений образуется кислородный долг. Во избежание этого непосредственно перед бегом необходимо сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. С первых же шагов следует придерживаться установленного заранее индивидуального ритма дыхания. Оно должно быть более частым, чем в беге на средние дистанции, и достаточно глубоким, так как ближе к финишу бегун вынужден дышать чаще.

Методика обучения эстафетному бегу

Эстафета – самый зрелищный вид командных соревнований по легкой атлетике. Спортсмены пробегают свои этапы, передавая друг другу эстафетную

палочку длиной 30 см, диаметром 4 см и массой 50–150г. Основные эстафетные дистанции – 4x100м и 4x400 м.

Первый этап начинается с низкого старта, на последующих же этапах участники бегут с низкого (опора на одну руку) или высокого старта. Участник первого этапа держит в правой руке эстафетную палочку, сжимая ее конец тремя пальцами. Большим и указательным пальцами нужно опираться на поверхность дорожки у стартовой линии (рис. 6).

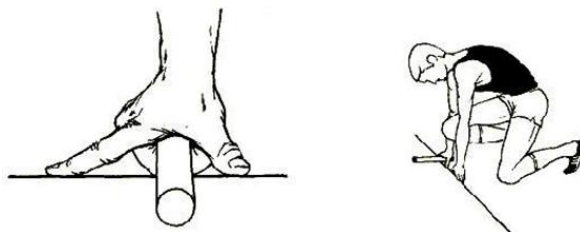


Рис. 6. Держание эстафетной палочки при низком старте

Участники первого и третьего этапов бегут по внутреннему краю дорожки и несут палочку в правой руке, второго и четвертого – по внешнему краю с эстафетной палочкой в левой руке. Для передачи палочки устанавливается зона длиной 20 м, для разгона принимающего эстафету устанавливается дополнительная зона длиной 10 м. Принимающий начинает бег в тот момент, когда передающий пересекает контрольную отметку, расстояние которой от места старта нового этапа устанавливается опытным путем. Передача эстафеты происходит при сближении бегунов на расстоянии вытянутой руки. По команде передающего «Хоп!» принимающий, не снижая скорости и не нарушая ритм бега, опускает прямую руку с развернутой назад ладонью, большой палец отведен в сторону бедра. Передающий движением снизу-вперед и слегка вверх точно вкладывает палочку в руку принимающего (рис. 7).

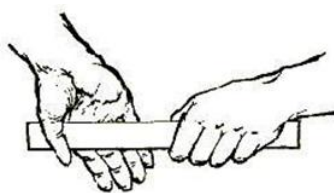


Рис. 7. Передача эстафетной палочки

Существуют два способа передачи эстафеты – сверху и снизу. Второй является наиболее рациональным. Во время соревнований обязательно выполняются несколько общепринятых правил. Бег осуществляется по прямой или круговой дорожке. Прямая дорожка должна быть длиннее дистанции приблизительно на 18–20 м (на 3–5 м до линии старта и около 15 м после линии финиша). Круговая дорожка для соревнований, проводимых на открытом воздухе, имеет длину 200–400 м; 400-метровая дорожка представляет собой замкнутый контур, состоящий из двух параллельных прямых отрезков равной длины (85,96 м), плавно соединенных двумя одинаковыми поворотами, описанными одним или несколькими.

При беге по отдельным дорожкам их ширина равна 1,22–1,25 м. Дорожки обозначаются пограничными линиями (50 мм). Для проведения городских и районных соревнований на стадионе должно быть не менее шести дорожек. Республиканские соревнования проводятся на восьми дорожках по «кругу» и 8–10 – в беге на 100 м. Кроме пограничных, наносятся линии старта по общей и отдельным дорожкам, финиша всех дистанций, перехода с отдельных дорожек на общую, сбора участников, границы зон передач в эстафете, а также линии, размечающие последние пять метров перед финишем. В 3–5 м позади линии старта должны устанавливаться хорошо видимые судьям и зрителям указатели порядковых номеров дорожек. На дистанциях до 400 м участники должны бежать с низкого старта. На финише по обе стороны беговой дорожки на расстоянии не менее 30 см устанавливаются две финишные стойки поперечным сечением 8x2 см и высотой 1,4 м. Стойки должны быть обращены к дорожке узкой стороной, их ближняя грань совпадает с плоскостью финиша.

При проведении соревнований на дистанциях до 400 м включительно участники должны выступать на отдельных дорожках. Дистанции 600, 800 и 1000 м спортсмены бегут по отдельным дорожкам обязательно с высокого старта до конца первого поворота, а остальную часть дистанции – по общей. Бег на 400, 600, 800 и 1000 м можно проводить с общего старта. В соревнованиях по общей дорожке количество стартующих зависит от длины дистанции. У женщин, девушек и девочек в беге на 500 м участвуют до 8 спортсменов, на 600–1000 м – 10, на 1500–3000 м – 20 спортсменов. У мужчин, юношей и мальчиков на дистанции 600–1000 м участвуют 10 спортсменов, на 1500–2000 м – 15, на 3000 м – 20, на 5000 м – не более 25 спортсменов. В кроссе число участников устанавливается судейской коллегией до начала соревнований.

Если количество участников в спринте не позволяет всем стартовать в одном забеге, соревнования могут проводиться в несколько этапов: забеги, четвертьфиналы, полуфиналы и финал.

В финал (или следующий круг) попадают по 2–3 участника – победители предыдущего забега, а также бегуны, показавшие лучшее время. Отбор участников финала может проводиться и по лучшим результатам, показанным в забеге. При равных результатах преимущество получают участники, занявшие более высокое место в своем забеге. Если соревнования проводятся без финала (бег на средние и длинные дистанции), победители определяются по показанному каждым участником времени. Для подготовки к старту бегуну отводится не более одной минуты. Если кто-то из участников не готов принять стартовую позицию, судья-стартер может сделать замечание, а при повторном нарушении – снять с соревнования.

Судья-стартер подает предварительные команды «На старт!», «Внимание!» и сигнал к началу бега выстрелом или командой «Марш!», сопровождаемый резким опусканием флага. Предварительные команды можно подавать двумя свистками («На старт!») или одним продолжительным («Внимание!»). В беге на средние и длинные дистанции команда «Внимание!» не подается. Участник забега, который до выстрела первым отделил от земли руку или ногу, считается неправильно принявшим старт и получает предупреждение. Всем участникам забега также засчитывается фальстарт, что фиксируется показом желтой карточки. В забеге может быть разрешен только один фальстарт без дисквалификации спортсмена (спортсменов). Любой спортсмен, допустивший последующий фальстарт, дисквалифицируется в данном забеге. Дисквалификация демонстрируется показом спортсмену красной кар-точки. Спортсмен может быть дисквалифицирован, если не явился вовремя на регистрацию, не имеет номера на груди и спине, при беге мешает другим участникам, переходит на чужую дорожку, сокращая дистанцию. Нельзя наступать на внутреннюю бровку дорожки, выполнять обгон по левой стороне.

В эстафетном беге, где этапы короче 200 м, каждая команда должна преодолеть всю дистанцию по своей дорожке. Каждый участник может бежать только один этап. Эстафетную палочку передают в 20-метровой зоне из рук в руки. Уронивший палочку должен поднять ее, не мешая соперникам. Участники, бегущие на последнем этапе, должны пересечь финишную черту с палочкой. Окончание дистанции фиксируется по моменту пересечения туловищем спринтера вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша.

Порядок окончания дистанции и результаты спортсменов определяются судьями на финише и хронометристами, а также с помощью системы фотофиниша. При ручном хронометраже время каждого участника, окончившего дистанцию, фиксируется отдельным секундомером, а результат пришедшего первым – тремя. При расхождении в показаниях секундомеров берутся данные двух с одинаковым временем. При расхождении всех трех показаний засчитывается среднее. Если результат зафиксирован только двумя секундомерами, в расчет берется большее значение.

Судейская бригада состоит из судей на старте, дистанции и финише, судей-хронометристов и секретаря. Судья-стартер работает с одним или несколькими помощниками. Главная обязанность основного стартера – дать старт так, чтобы никто из участников не начал бег преждевременно, а дополнительных – дать сигнал для остановки и возвращения спортсменов при нарушении ими правил старта, если это не было сделано основным стартером. Судьи на дистанции следят за правильностью ее прохождения, отмечают в протоколе факты нарушения правил. Каждое нарушение должно быть зафиксировано не менее чем двумя судьями.

Судьи на финише визуально или с помощью специальной аппаратуры определяют порядок (последовательность) прихода участников, а также расстояние при финишировании между отдельными участниками забега в пределах 5-метровой разметки (только в спринте). При беге на средние и длинные дистанции в обязанность судей на финише входит подсчет кругов, преодолеваемых каждым спортсменом. Судьи размещаются на судейской вышке, установленной на продолжении линии финиша в пяти и более метрах от ближайшей стойки с внутренней стороны беговой дорожки, или в судейской ложе на трибуне стадиона.

Судьи-хронометристы определяют время прохождения дистанции участниками соревнований. Каждый из них может определять результаты одного или двух спортсменов, пользуясь одним или двумя секундо-мерами. Кроме того, хронометристы фиксируют время на промежуточных отрезках и сообщают его судье-информатору. Судьи-хронометристы располагаются на вышке с противоположной стороны от судей на финише или в судейской ложе на трибуне стадиона. Секундомеры начинают отсчет времени с момента появления огня (дыма) из пистолета, с начала движения флага.

Бег по пересеченной местности (кросс) проводится по полям, лесам и оврагам. На дистанции допускается небольшое число естественных и искусственных препятствий: рвов, канав или изгородей не выше 1 м. Кросс

может проводиться по замкнутому (старт и финиш в одном месте) или разомкнутому маршруту. Старт и финиш на дистанции 2 км и более могут быть расположены на стадионе. В этом случае спортсмены должны пробежать по дорожке не более одного круга в начале и в конце дистанции.

Место проведения кросса размечается цветными флажками, лентами, кусками цветной бумаги, развешанными на деревьях и кустах, веревками с флажками (красными слева и белыми справа), а также стрелками с указанием направления и расстояния до финиша. Кросс может проводиться и по неразмеченному маршруту. В этом случае на старте участникам сообщают только место финиша и расположение контрольных пунктов.

В состав судейской коллегии входит начальник дистанции, его помощники и контролеры. Вместе с главным судьей они подбирают дистанцию, измеряют ее 50–100-метровой рулеткой, размечают, расставляют контролеров по трассе и снимают их по окончании соревнований. В зависимости от масштаба соревнований и расположения старта и финиша в состав судейской коллегии может входить несколько бригад. Если старт и финиш не совмещены, то для оперативности в работе необходимы, как минимум, две бригады судей-хронометристов и судей на финише.

Приложение 2

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИХ УСТРАНЕНИЮ

Типичные ошибки, которые допускаются спортсменами при обучении легкоатлетическим упражнениям, и рекомендации по их устранению представлены в таблицах 1–4.

Таблица 1. Типичные ошибки при беге и их устранение

№ п/п	Суть ошибки	Рекомендации по устранению
1.	При «высоком» старте, по команде « <i>На старт!</i> » – слишком большой наклон вперед, плечи уходят за стартовую линию	Следует выпрямиться, поднять голову чуть выше и не допускать излишнего переноса веса тела вперед
2.	Ноги излишне согнуты в коленях	Необходимо чуть выпрямить ноги и поднять голову выше
3.	Бегун отклоняется назад	Нужно несколько подать плечи вперед и опустить подбородок
4.	По команде « <i>Марш!</i> » нога в первом шаге слишком высоко поднимается вверх	Следует посылать стопу вперед параллельно грунту и продвигать ее вперед, а не вверх
5.	Голова резко и быстро поднимается вверх	Следует опустить подбородок к груди
6.	Слишком высоко поднимаются руки, напряжены плечи	Необходимо расслабить плечи, кисти рук опустить ниже пояса
7.	При «низком» старте, по команде « <i>На старт!</i> » делается большой прогиб спины	Нужно опустить голову вниз
8.	Руки излишне согнуты в локтевых суставах и широко расставлены	Следует выпрямить руки и держать их параллельно
9.	Проекция плеч находится далеко от стартовой линии, таз опущен	Туловище необходимо подать вперед, голову – опустить вниз
10.	Голова поднята высоко, делается большой прогиб спины, проекция плеч находится слишком далеко за стартовой линией	Туловище нужно подать назад, голову – опустить
11.	По команде « <i>Внимание!</i> » таз поднят слишком высоко, ноги выпрямлены и напряжены	Ноги следует согнуть, спину – опустить почти параллельно земле
12.	Слишком велика нагрузка на кисти рук, недостаточно поднят таз	Таз необходимо поднять выше, плечи – отвести назад
13.	По команде « <i>Марш!</i> » (выстрелу стартера) руки рано поднимаются вверх	Руки следует отрывать от опоры одновременно с отрывом сзади стоящей ноги
14.	Слишком высоко поднято бедро в первом шаге	Стопу нужно нести низко к земле
15.	Стопу нужно нести низко к земле	Подбородок следует опустить к груди
16.	Одновременное отведение обеих рук назад на первом шаге	Руки необходимо нести низко к земле, подбородок – опускать к груди, работа рук должна быть разноименной
17.	Резкий подъем головы и выпрямление туловища на первых шагах стартового разгона	При отталкивании нужно не подавать таз вперед и опускать подбородок. Пробегать следует под наклонной планкой
18.	Во время бега туловище чрезмерно наклонено вперед	Таз следует вывести вперед, туловище – выпрямить
19.	Отклонение туловища назад, напряженный бег	Плечи следует подать вперед
20.	Напряженность рук, подъем плеч	Плечи следует опустить, кисти – расслабить

21.	Низкий подъем бедра	Руки необходимо вытянуть, бедро – поднять до касания рук
22.	Излишне высокий подъем бедра. Бегун мало продвигается вперед	Смотреть следует вперед, голову и руки – опустить
23.	Развертывание носков стоп наружу	Бежать следует по прямой линии, ставя носки чуть внутрь

