УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА БЕЛГОРОДА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2» Г. БЕЛГОРОДА

Принята на заседании
педагогического совета МБУДО СШ №2
от «06» апреля 2023 г.
протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО СШ №2
_____ В.К. Нерубенко
«20» апреля 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта «лёгкая атлетика»

Возраст обучающихся с 9 лет

Срок реализации программы: бессрочно

Авторы составители:
Нерубенко В.К. – директор, тренер-преподаватель в/к, МС России по легкой атлетике;
Хаецкая И.В. – заместитель директора, в/к;
Хлякин В.В. – тренер-преподаватель, в/к;
Кушкин В.Ю. – тренер-преподаватель, в/к;
Волобуев А.А.– тренер-преподаватель, в/к, МСМК по легкой атлетике;
Чуканов Д.В. – тренер-преподаватель, в/к, МС России по легкой атлетике;
Сергеева Л.Н. – инструктор-методист, п/к

г. Белгород, 2023

Оглавление

1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку	11
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	13
2.3.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	13
2.3.3.	Спортивные соревнования	15
2.3.4.	Работа по индивидуальным планам	16
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	16
2.5.	Календарный план воспитательной работы	21
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	24
2.7.	Паны инструкторской и судейской практики	31
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	34
3.	Система контроля	39
4.	Рабочая программа тренера-преподавателя	50
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	51
4.2	Учебно-тематический план	80
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	92
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия	92
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	92
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	96
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	97
	Приложение 1. Вопросы для проведения аттестации контроля знаний по виду спорта «легкая атлетика»	99

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, 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 2022 г. № 996 (далее ФССП) дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «легкая атлетика»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
бег 30-50 м	002	064	1	8	1	1	Я
бег 60 м	002	002	1	8	1	1	Я
бег 100 м	002	003	1	6	1	1	Я
бег 200 м	002	004	1	6	1	1	Я
бег 300 м	002	005	1	8	1	1	Я
бег 400 м	002	006	1	6	1	1	Я
бег 400 м (круг 200м)	002	077	1	8	1	1	Я
бег 600 м	002	007	1	8	1	1	Я
бег 800 м	002	008	1	6	1	1	Я
бег 800 м (круг 200м)	002	078	1	8	1	1	Я
бег 1000 м	002	009	1	8	1	1	Я
бег 1500 м	002	010	1	6	1	1	Я
бег 1500 м (круг 200м)	002	079	1	8	1	1	Я
бег 1 миля	002	011	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м	002	012	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м (круг 200м)	002	080	1	8	1	1	Я
бег 5 000 м	002	013	1	6	1	1	Я
бег 10 000 м	002	014	1	6	1	1	Я
бег 100 км	002	018	1	8	1	1	Л
бег 100 км - командные соревнования	002	070	1	8	1	1	Л
бег 24 часа	002	019	1	8	1	1	Л
бег 24 часа - командные соревнования	002	062	1	8	1	1	Л

бег по шоссе 10 - 21,0975 км - командныесоревнования	002	074	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 15 км	002	015	1	8	1	1	Я
бег по шоссе 21,0975 км	002	016	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 42,195 км -командные соревнования	002	072	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 42,195 км	002	017	1	6	1	1	Я
бег по шоссе (эстафета)	002	076	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х 100 м	002	020	1	6	1	1	Я
эстафета 4 х 200 м	002	021	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х 400 м	002	022	1	6	1	1	Я
эстафета 4 х 400 м (круг 200 м)	002	081	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х 400 м - смешанная	002	089	1	6	1	1	Я
эстафета 4 х 800 м	002	065	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х1500 м	002	066	1	8	1	1	Л
эстафета 100 м + 200 м + 300 м + 400 м	002	086	1	8	1	1	Н
эстафета 100м + 200м + 400м +800м	002	067	1	8	1	1	Я
бег с барьерами 60 м	002	023	1	8	1	1	Я
бег с барьерами 100 м	002	024	1	6	1	1	Б
бег с барьерами 110 м	002	025	1	6	1	1	А
бег с барьерами 300 м	002	087	1	8	1	1	Н
бег с барьерами 400 м	002	027	1	6	1	1	Я
бег с барьерами (эстафета 4 х 100м)	002	068	1	8	1	1	Б
бег с барьерами (эстафета 4 х 110м)	002	069	1	8	1	1	А
бег с препятствиями 1 500 м	002	071	1	8	1	1	Н
бег с препятствиями 2 000 м	002	028	1	8	1	1	Я
бег с препятствиями 3 000 м	002	030	1	6	1	1	Я
горный бег - длинная дистанция	002	084	1	8	1	1	Л
горный бег - командные соревнования	002	085	1	8	1	1	Я
горный бег вверх - вниз	002	083	1	8	1	1	Я
горный бег вверх	002	082	1	8	1	1	Я
кросс - командные соревнования	002	058	1	8	1	1	Я
кросс 1 км	002	031	1	8	1	1	С
кросс 2 км	002	032	1	8	1	1	С
кросс 3 км	002	033	1	8	1	1	Я
кросс 4 км	002	034	1	8	1	1	Б
кросс 5 км	002	035	1	8	1	1	Я
кросс 6 км	002	036	1	8	1	1	Б

кросс 8 км	002	037	1	8	1	1	А
кросс 10 км	002	038	1	8	1	1	М
кросс 12 км	002	039	1	8	1	1	М
трейл	002	090	1	8	1	1	Л
ходьба - командные соревнования	002	029	1	8	1	1	Л
ходьба 1000-3000 м	002	040	1	8	1	1	Н
ходьба 5 000 м	002	041	1	8	1	1	Д
ходьба 10000 м (или 10 км)	002	042	1	8	1	1	Я
ходьба 20 км	002	043	1	6	1	1	Я
ходьба 35 км	002	044	1	8	1	1	Л
ходьба 50 км	002	045	1	6	1	1	Л
прыжок в высоту	002	046	1	6	1	1	Я
прыжок с шестом	002	047	1	6	1	1	Я
прыжок в длину	002	048	1	6	1	1	Я
прыжок тройной	002	049	1	6	1	1	Я
метание диска	002	050	1	6	1	1	Я
метание молота	002	051	1	6	1	1	Я
метание копья	002	052	1	6	1	1	Я
метание гранаты	002	053	1	8	1	1	Я
метание мяча	002	054	1	8	1	1	Н
толкание ядра	002	055	1	6	1	1	Я
3-борье	002	056	1	8	1	1	Н
4-борье	002	057	1	8	1	1	Н
5-борье (круг 200 м)	002	073	1	8	1	1	Я
6-борье	002	059	1	8	1	1	А
7-борье - командные соревнования	002	001	1	8	1	1	Ж
7-борье (круг 200 м)	002	060	1	8	1	1	А
7-борье	002	061	1	6	1	1	Б
8-борье	002	075	1	8	1	1	Ю
10-борье - командные соревнования	002	026	1	8	1	1	М
10-борье	002	063	1	6	1	1	А
командные соревнования – 19 упражнений	002	088	1	8	1	1	Л

Программа разработана МБУДО СШ №2 (далее Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России №, а также следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ с актуальными изменениями;

- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ с актуальными изменениями;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

- Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. № 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

- 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 форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”

- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 года № 304-ФЗ;

- приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 года № 996-р;

-постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрированного в Минюсте России 18.12.2020 № 61573;

- приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Реализация программы направлена на физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее – НП);
2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее УТ);
3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
4) этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

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.

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

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентовучебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания

тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению.

В основе видов спорта легкой атлетики заложены естественные локомоторные движения человека, что объясняет доступность легкоатлетических упражнений и возможность варьировать тренировочную нагрузку. Занятия по легкой атлетике проводятся в любое время года не

только на спортивных площадках, но и в естественных условиях, таким образом обеспечивается всестороннее физическое развитие, укрепляется здоровье детей.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья.

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

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

Все виды легкой атлетики подразделяются на группы.

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

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 стадионеи в манеже, у мужчин и женщин;

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

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

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

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

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

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

скоростной выносливости,ловкости.

Эстафетный бег включает классические виды 4х100 м и 4х400 м и проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся спортивные соревнования по эстафетному бегу на 4х200 м и 4х400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Кроссовый бег – смешанный вид, бег по пересеченной местности, требующий проявления специальной выносливости, ловкости.

Легкоатлетические прыжки делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность.

К первой группе относятся: а) прыжкив высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега. Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега.

Первая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжок в высоту с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости;

б) прыжок с шестом с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики.

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

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

Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы: 1) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега; 2) метание снарядов из круга; 3) толкание снаряда из круга.

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

Метание копья (К) (гранаты, мяча) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, мужчинами и женщинами, только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими свойствами.

Метание диска (К), метание молота (К) – ациклические виды, требующие от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе. Диск обладает аэродинамическими свойствами.

Толкание ядра (К) — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, на стадионе и в манеже.

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

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100 м, длина, высота, 400 м, 110 м с/б, шест, диск, 1500 м); пятиборье для девушек (100м с/б, ядро, высота, длина, 800 м).

В спортивной классификации определены: у женщин – пятиборье, четырехборье и троеборье; у мужчин – девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2.

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении

1) формируются учебно-тренировочные группы с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных требований);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта (легкая атлетика»;

2) возможен перевод обучающихся из других Учреждений;

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе - не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивно квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенном в ФССП по виду

спорта легкая атлетика и настоящей программой.

Таблица №2

Этапы спортивной подготовки	срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)		возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость человек
этап начальной подготовки	3		**9-12**	мин.
	1	до одного года обучения	9	10
	2	свыше одного года обучения	10-12	10
учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	5		**12-17**	
	2	до двух лет обучения	12-14	8
	3	свыше двух лет обучения	14-17	8
совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается		с 14 лет	2

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица №3

этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	этап начальной подготовки			учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					этап совершенствования спортивного мастерства		
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Количество часов в неделю	4.5	6	8	9	9	12	14	16	18	20	20
Общее количество часов в год	234	312	416	468	468	624	728	832	936	1040	1040

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

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

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

2) проводятся (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.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов)

определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

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

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенст-вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия					

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 дней	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 дней, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 дней		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

2.3.3. Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным спортивным дисциплинам в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его 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;

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

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

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии в Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов субъектов Российской Федерации и муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица №5

виды спортивных соревнований	этапы и годы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
контрольные	1	2	4	4	6
Отборочные	-	1	1	2	2
Основные	-	1	1	2	2

2.3.4. Работа по индивидуальным планам

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Организация образовательного процесса регламентируется учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, годовым учебно-тренировочным графиком, расписанием занятий, календарным планом спортивно-массовых и физкультурных мероприятий Учреждения.

Реализация дополнительных общеобразовательных программ в Учреждении начинается с 1 сентября и заканчивается 31 августа. Если 1 сентября приходится на выходной день, то реализация дополнительных общеобразовательных программ начинается в первый, следующий за ним, рабочий день.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса

Учреждение реализует общеобразовательные программы в течение всего календарного года, включая каникулярное время: 46 недель обучения осуществляется непосредственно в условиях Учреждения и 6 недель (каникулярное время, время периода отпусков тренеров-преподавателей) – в форме самостоятельных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки, в том числе в условиях спортивно-оздоровительных лагерей.

Объем учебно-тренировочной нагрузки и наполняемость учебных групп определяется реализуемыми дополнительными общеобразовательными программами по видам спорта, локальными актами Учреждения, регламентирующими образовательный процесс, принятыми в соответствии с порядком, установленным Уставом Учреждения.

Учебно-тренировочный процесс проводится Учреждением в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки. Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Продолжительность учебной недели устанавливается в зависимости от учебно-тренировочной нагрузки и объема соревновательной деятельности в пределах шестидневной рабочей недели.

Занятия проводятся в группах и индивидуально.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблицах 6,7,8.

Таблица №6

Годовой учебно-тренировочный план
для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции

№ 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 трех лет			Свыше трех лет				
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
		Недельная нагрузка										
		4.5	**6**	**8**	**9**	**9**	**12**	**14**	**16**	**18**	**20**	**20**
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2		3					4		
		Наполняемость групп (человек, мин.)										
		10	10		8		8			2		
1.	Общая физическая подготовка	118	138	174	160	158	152	182	204	180	188	188
2.	Специальная физическая подготовка	58	86	124	116	116	172	196	228	262	298	298
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	8	10	12	18	22	24	38	42	42
4.	Техническая подготовка	34	50	66	112	112	162	188	216	252	280	280
5.	Тактическая подготовка	4	6	12	14	14	28	30	34	42	48	48
6.	Теоретическая подготовка	12	14	16	20	20	24	30	34	44	46	46
7.	Психологическая подготовка	2	2	6	8	8	10	12	12	16	20	20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	4	4	4	4	4	6	6	6
9.	Инструкторская практика	-	-	-	6	6	18	20	24	28	32	32
10.	Судейская практика	-	-	-	6	6	18	20	24	28	32	32
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	4	6	6	9	12	14	20	24	24
12.	Восстановительные мероприятия	2	4	4	6	6	9	12	14	20	24	24
	Общее количество часов в год:	**234**	**312**	**416**	**468**	**468**	**624**	**728**	**832**	**936**	**1040**	**1040**
	Самоподготовка из общего количества часов в год											
1.	Общая физическая подготовка	25	34	46	50	50	68	80	92	102	114	114
2.	Теоретическая подготовка	2	2	2	4	4	4	4	4	6	6	6
Общее количество часов на самоподготовку		**27**	**36**	**48**	**54**	**54**	**72**	**84**	**96**	**108**	**120**	**120**

Таблица №7

Годовой учебно-тренировочный план
для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба

№ 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 трех лет			Свыше трех лет				
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
		Недельная нагрузка										
		4.5	**6**	**8**	**9**	**9**	**12**	**14**	**16**	**18**	**20**	**20**
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2		3					4		
		Наполняемость групп (человек, мин.)										
		10	10		8		8			2		
1.	Общая физическая подготовка	118	138	174	160	158	152	182	204	180	188	188
2.	Специальная физическая подготовка	58	86	124	116	116	172	196	228	262	298	298
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	8	10	12	18	22	24	38	42	42
4.	Техническая подготовка	34	50	66	112	112	162	188	216	252	280	280
5.	Тактическая подготовка	4	6	12	14	14	28	30	34	42	48	48
6.	Теоретическая подготовка	12	14	16	20	20	24	30	34	44	46	46
7.	Психологическая подготовка	2	2	6	8	8	10	12	12	16	20	20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	4	4	4	4	4	6	6	6
9.	Инструкторская практика	-	-	-	6	6	18	20	24	28	32	32
10.	Судейская практика	-	-	-	6	6	18	20	24	28	32	32
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	4	6	6	9	12	14	20	24	24
12.	Восстановительные мероприятия	2	4	4	6	6	9	12	14	20	24	24
	Общее количество часов в год:	**234**	**312**	**416**	**468**	**468**	**624**	**728**	**832**	**936**	**1040**	**1040**
	Самоподготовка из общего количества часов в год											
1.	Общая физическая подготовка	25	34	46	50	50	68	80	92	102	114	114
2.	Теоретическая подготовка	2	2	2	4	4	4	4	4	6	6	6
Общее количество часов на самоподготовку		**27**	**36**	**48**	**54**	**54**	**72**	**84**	**96**	**108**	**120**	**120**

Таблица №8

Годовой учебно-тренировочный план
для спортивных дисциплин прыжки, метания

№ 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 трех лет			Свыше трех лет				
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
		Недельная нагрузка										
		4.5	**6**	**8**	**9**	**9**	**12**	**14**	**16**	**18**	**20**	**20**
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2		3					4		
		Наполняемость групп (человек, мин.)										
		10	10		8		8			2		
1.	Общая физическая подготовка	118	138	174	160	158	152	182	204	180	188	188
2.	Специальная физическая подготовка	58	86	124	116	116	172	196	228	262	298	298
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	8	10	12	18	22	24	38	42	42
4.	Техническая подготовка	34	50	66	112	112	162	188	216	252	280	280
5.	Тактическая подготовка	4	6	12	14	14	28	30	34	42	48	48
6.	Теоретическая подготовка	12	14	16	20	20	24	30	34	44	46	46
7.	Психологическая подготовка	2	2	6	8	8	10	12	12	16	20	20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	4	4	4	4	4	6	6	6
9.	Инструкторская практика	-	-	-	6	6	18	20	24	28	32	32
10.	Судейская практика	-	-	-	6	6	18	20	24	28	32	32
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	4	6	6	9	12	14	20	24	24
12.	Восстановительные мероприятия	2	4	4	6	6	9	12	14	20	24	24
	Общее количество часов в год:	**234**	**312**	**416**	**468**	**468**	**624**	**728**	**832**	**936**	**1040**	**1040**
	Самоподготовка из общего количества часов в год											
1.	Общая физическая подготовка	25	34	46	50	50	68	80	92	102	114	114
2.	Теоретическая подготовка	2	2	2	4	4	4	4	4	6	6	6
	Общее количество часов на самоподготовку	**27**	**36**	**48**	**54**	**54**	**72**	**84**	**96**	**108**	**120**	**120**

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является 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 (п. 25 ст. 2 Федерального закона №329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности, связи воспитания с жизнью, воспитание личности в коллективе, единства требований и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода, опоры на положительное в человеке. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого обучающегося, уровня его воспитанности.

Воспитательная работа начинается с момента набора обучающихся в спортивную школу, осуществляется всем педагогическим коллективом повседневно, как на занятиях в учебных группах, соревнованиях, так и во внеурочное время, и во время летней оздоровительной работы.

Необходимо отметить, что эффективность воспитательной работы зависит от соблюдения целого ряда условий:

- рациональное планирование и четкая организация учебно-воспитательного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи и товарищества;
- положительное влияние личного примера и педагогического мастерства тренера-преподавателя;
- постоянная связь с родителями обучающихся и педагогами общеобразовательных школ;
- становление и сохранение традиций спортивной школы, наставничество и шефство опытных спортсменов над начинающими, старших над младшими.

Рекомендуемые средства и формы воспитательной работы:

- регулярность занятий, их своевременное начало, систематический контроль, требовательное отношение к процессу занятий (как средство воспитания организованности и дисциплинированности);
- постоянное повышение тренировочных нагрузок, «объѐмная» тренировка, систематическое выполнение самостоятельных заданий (как средство воспитания трудолюбия), участие в субботниках, ремонте спортинвентаря;
- помощь тренеру в проведении тренировок, судействе соревнований, квалифицированный разбор выступлений, подведение итогов тренировочной работы за год (как средство воспитания самостоятельности и сознательного отношения к деятельности);

- упражнения, требующие проявления смелости и решительности, тренировка в затрудненных условиях (дождь, ветер, жара, холод и т.п.), игры и соревнования с заведомо сильным соперником (как средство воспитания волевых качеств);

- встречи со знаменитыми спортсменами, тренерами, изучение истории российского спорта, встречи выпускников, спортивные праздники, организация совместного досуга (как средство воспитания патриотизма, чувства причастности к коллективу, команде спортивной школы).

Планируя воспитательную работу с обучающимися, необходимо учитывать все, что проводится в этом плане в школе, семье, а также реакцию на нее со стороны каждого обучающегося в группе. Дать конкретный план воспитательных воздействий, пригодных для всех жизненных ситуаций, невозможно. Затрудняет проведение этой работы и лимит времени тренера-преподавателя спортивной школы.

План воспитательных мероприятий, корректируется с учетом года обучения в СШ, происходящих важнейших событий, возникающих конкретных случаев.

Рекомендуемый календарный план воспитательной работы

Таблица №9

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

		работе.	
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:** - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивно подготовки.	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушения антидопинговых правил.

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

Таблица №10

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Физкультурно-спортивное мероприятие	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	3. Теоретическое занятие	«Последствия допинга в спорте для здоровья спортсмена»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	4. Проверка лекарственных препаратов (знакомствос международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формированияантидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессеформирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-	1. Физкультурно-	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия:

тренировочный этап (этап спортивной специализации)	спортивное мероприятие			сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формированияантидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	4. Теоретические занятия	Тема 1. Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта(40 минут).		План проведения по теме: -История возникновения и развития спорта. -Значение физической культуры и спорта в жизни людей. -Интерес к крупным спортивным событиям в современном мире. -Олимпийские ценности: совершенство, дружба, уважение. -Дух спорта. -Движение Fair Play. -Ценность честной победы.
		Тема 2. Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил		План проведения по теме: - Кто должен знать и соблюдать антидопинговые правила. - Источники информации об антидопинговых правилах (сайты ВФЛА, РАА «РУСАДА», он-лайн программа Triagonal, и др.). - Субстанции и методы, запрещенные в спорте. -К кому спортсмен может обратиться за помощью (проверка препаратов на наличие в их составе запрещенных субстанций). - Виды нарушений антидопинговых правил .
		Тема 3. Почему допинг запрещен в спорте		План проведения по теме: - Вред, который наносит допинг духу спорта. - Последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов). - Социальные и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.
		Тема 4.Антидопинговые правила и документы		План проведения по теме: - Почему спортсмен должен соблюдать антидопинговые правила. - Организации, которые ведут борьбу с допингом в спорте, их роль и полномочия (квлючая Всемирное антидопинговое агенство, World Athletics, Российское антидопинговое агентство и ВФЛА). - Всемирный антидопинговый кодекс и международные

				стандарты.
		Тема 5.Процедура тестирования спортсмена		План проведения по теме: - Кого могут протестировать в рамках допинг контроля. - Кто проводит тестирование. -Какие бывают виды анализов. - Описание процедуры отбора пробы мочи и крови. -Права и обязанности спортсмена. - Тестирование несовершеннолетних спортсменов. - Где анализируются пробы и как можно узнать результат теста.
		Тема 6. Наказание за нарушение антидопинговых правил		План проведения по теме: - Процедура уведомления спортсмена о возможном нарушении антидопинговых правил. -Правила и обязанности спортсмена. - Вынесение решения в отношении нарушения, совершенного спортсменом. - Отстранение, дисквалификации и другие последствия нарушений. - Наказание спортсмена в соответствии с Кодексом РФ об административных правонарушениях.
		Тема 7.Правила безопасности спортсменов		План проведения по теме: - Принцип строгой ответственности за знание и соблюдение антидопинговых правил. - Опасность, связанная с применением биологически активных пищевых добавок (БАД). - Правила, связанные с оказанием медицинской помощи спортсменам. - Оформление разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов. - К кому можно обращаться за разъяснениями и консультациями по антидопинговой тематике. - Что делать, если спортсмену предлагают допинг и или спортсмену известно о случаях нарушения антидопинговых правил другими спортсменами или персоналом спортсменов.
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Теоретические занятия (семинар)	Тема 1. История борьбы с допингом. Причины введения запрета на допинг (60 мин)		План проведения по теме: - История борьбы с допингом в спорте: появление первых антидопинговых правил и организаций, реализующих меры по борьбе с допингом в спорте.

спортивного мастерства				- Вред, который наносит допинг духу спорта. - Последствия применения запрещенных субстанций и/ил методов (влияние на здоровье спортсменов). - Социальные, экономические и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.
		Тема 2. Виды нарушений антидопинговых правил (60 мин)		План проведения по теме: - Лица, ответственные за знание и соблюдение антидопинговых правил. -Виды нарушений антидопинговых правил: субъекты ответственности и примеры нарушений. - Биологический паспорт спортсмена.
		Тема 3. «Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов».		План проведения по теме: - Классы запрещенных в спорте субстанций и методов. - Критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список ВАДА. -Программа мониторинга ВАДА. - Статистика случаев обнаружения субстанций отдельных классов в пробах спортсменов. - Процедура оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов. - Риск применения биологически-активных добавок. -Методы проверки медицинских препаратов на предмет вхождения в их состав запрещенных в спорте субстанций
		Тема 4.«Правила предоставления информации оместонахождении. Система ADAMS»:		План проведения по теме: -Что такое система ADAMS. -Пулы тестирования спортсменов. -Правила предоставления информации о местонахождении спортсменов. -Нарушения правил доступности. -Практическая помощь в предоставлении информации спортсменами. -Ошибки при заполнении системы ADAMS.
		Тема 5. «Устройство мировой системы борьбы с допингом»:		План проведения по теме: - Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте. -Конвенция Совета Европы против применения допинга в спорте. -Роль Всемирного антидопингового агентства, Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета в системе борьбы с допингом в спорте.

				-Международные и национальные антидопинговые организации: их полномочия и обязанности. -Функции и полномочия World Athletics и Athletics Integrity. -Антидопинговые лаборатории и Спортивный арбитражный суд. -Коммерческие организации, осуществляющие сбор допинг-проб.
		Тема 6.«Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила World Athletics»:		План проведения по теме: -Всемирный антидопинговый кодекс. -Международный стандарт по соответствию Всемирному антидопинговому кодексу подписавшихся сторон. -Международный стандарт по тестированию и расследованиям. -Международный стандарт по терапевтическому использованию. Международный стандарт по защите частной жизни и персональных данных. -Международный стандарт для лабораторий. -Международный стандарт по образованию. -Международный стандарт по обработке результатов. -Особенности Антидопинговых правил World Athletics.
		Тема 7.«Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российскогоантидопингового агентства»:		План проведения по теме: -Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ. Статус и полномочия РАА «РУСАДА». -Статьи 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса РФ. -Статья 6.18 Кодекса РФ об административных правонарушениях. -Глава 54.1 Трудового кодекса РФ. -Указ Президента Российской Федерации от 15 июля 2017 г. № 321 «О внесении изменения в Положение о порядке выплаты стипендий Президента Российской Федерации спортсменам, тренерам и иным специалистам спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, чемпионам Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, утвержденное Указом Президента Российской Федерации от 31 марта 2011 г. № 368». -Общероссийские антидопинговые правила.
		Тема 8. «Тестирование спортсменов		План проведения по теме:

		(процедураотбора пробы мочи)»:		-Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола. -Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы. -Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена. -Заполнение протокола допинг-контроля. -Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.
		Тема 9. «Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови)»:		План проведения по теме: -Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола. -Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы. -Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена. -Заполнение протокола допинг-контроля. -Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.
		Тема: 10.«Санкции за нарушение антидопинговых правил»		План проведения по теме: -Обработка результатов тестирования. -Международный стандарт по обработке результатов. -Алгоритм действий спортсмена при уведомлении о возможном нарушении антидопинговых правил. -Последствия нарушения антидопинговых правил в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом и - Антидопинговыми правилами World Athletics. -Статус в период отстранения и дисквалификации. -Административная и уголовная ответственность за нарушения. -Положения Трудового кодекса РФ.

Рекомендуемое тематическое планирование антидопинговых мероприятий

Таблица №11

Группы	Месяцы, мин												Итого мин. в год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
НП-1 г.о.							30						30
НП-2 г.о.		30							30				60
НП-3 г.о.		30							60				90
УТГ-1 г.о.		30							60				90
УТГ-2 г.о.		60							60				120
УТГ-3 г.о.		60							60				120
УТГ-4 г.о.		60							60				120
УТГ-5 г.о.		60							60				120
ССМ-1 г.о.		60			60				60				180
ССМ-2 г.о.		60			60				60				180
ССМ-3 г.о.		60			60				60				180

2.7. Паны инструкторской и судейской практики

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с тренировочного этапа подготовки. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Направления судейской и инструкторской практики учреждения, представлены в таблице 12

Таблица №12

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
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	В течение года, согласно календарного плана

		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; - участие в судейских семинарах.	
2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия**, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	Постоянно, в течение года

Примерный план инструкторской и судейской практики

Таблица №13

Группа	Год обучения	Минимум знаний и умений обучающихся	Средства/сроки проведения
	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Умение составлять конспект отдельной части занятия. Знать название спортивного инвентаря и оборудования.	Беседы, практические занятия, просмотр видеофильмов, слайдов/в течение года
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. *Судейство:* характеристика судейства в избранном виде легкой атлетики, основные обязанности судей.	Беседы, практические занятия, просмотр видеофильмов, слайдов/в течение года
	3	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных	Изучение спортивной

Учебно-тренировочная		упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Овладеть принятой в данном виде спорт терминологией, командами. Овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Знать и уметь выполнять специальные беговые упражнения. *Судейство:* знать основные правила судейства соревнований в избранном виде легкой атлетики. Судейская документация.	литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, слайдов/в течении года
	4	Обучающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников: при проведении разминки, основной части тренировки; при разучивании отдельных упражнений со спортсменами младших возрастов. Оказывать помощь при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. *Судейство:* Знать основные правила судейства соревнований. Привлекать обучающихся к отдельным судейским обязанностям в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера и пр. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.	Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, оказание помощи в практических занятиях/в течение года
	5	Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. Правильно демонстрировать технику бега и некоторых других видов легкой атлетики. Замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися. Обязаны знать правила соревнований по бегу, функции стартера, судьи на финише и судьи-секундометриста. Уметь составлять четвертьфинальные, полуфинальные и финальные забеги. Ведение протоколов соревнований. *Судейство:* Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству школьных и городских соревнований.	Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, оказание помощи в организации и проведении школьных соревнований/ в течение года
Совершенствования спортивного мастерства	1-2	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. *Судейство:* Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших	Семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы, практические занятия, участие в организациии

		возрастных группах, ДЮСШ, к судейству городских и областных соревнований.	проведении соревнований/ в течение года
	3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.	

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Обучающиеся проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится один раз в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

Восстановительные и медико-биологические мероприятия.

Система восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия. Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условии для протекания процесса восстановления:
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями:
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

К медико-биологическим средствам относятся:

- специализированное питание, фармакологические средства;
- распорядок дня, режим;
- спортивный массаж – ручной и вибрационный;
- гидропроцедуры – контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, Шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, суховоздушная и парная баня:
- отдельные виды бальнеопроцедур – хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;
- электросветотерапия – диадинамические токи, токи Бернара,

электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;

- баротерапия;
- кислородотерапия.

В группах начальной подготовки и тренировочных группах 1-2 года обучения, восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха, постепенным нарастанием объема и интенсивности нагрузки, проведением занятий в игровой форме. Кроме того используются гигиенические средства восстановления: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня и питание.

На тренировочном этапе свыше двух лет обучения – основными являются *педагогические средства восстановления*: рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельномтренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла, гигиенические средства восстановления используются те же.

Дополнительными педагогическим средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередования тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

К средствам общего глобального воздействия (русская баня, сауна, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса восстановительных средств дает больший эффект. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для групп спортивного совершенствования) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Гигиенические средства восстановления:

- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- режим питания;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса: требования к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.
- оптимальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности.

В комплексной реализации этих средств на всех этапах подготовки принимают участие тренеры-преподаватели, медицинские работники, сами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих

спортсменов (родители, родственники, опекуны, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива).

Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты. Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения. Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет: создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности: повышать спортивную работоспособность; воспитывать организованность и сознательную дисциплину. В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня. Однако необходимо:

- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 часов и от 16 до 20 часов.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя: рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена; полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной. Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехразовое питание. Принимать пищу следует за 2-2,5 часа до тренировки и спустя 30-40 минут после ее окончания.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-осенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов следует назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний

опорно-двигательного аппарата. Из средств физиотерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну. Передозировка процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т.д. следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю). Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

План медицинских, медико-биологических мероприятий применениявосстановительных средств

Таблица №13

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп НП			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
		Гигиенический душ ежедневно. Ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	
Для групп УТ, СС			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам,повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция

	травм. Рациональное построение тренировкии соответствие ее объема и интенсивности ФССП		
Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин. 3 мин. саморегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный	8-10 мин.
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/умеренно холодный/ теплый	8-10 мин. 5-10 мин.
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных отигр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне совершенствования спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки.

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Психологические средства восстановления.

С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций. В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в спорте должно уделяться больше внимания. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимися, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в тои числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);

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);
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, соответствующего ранга;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд).

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»;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- демонстрировать высокие спортивные результаты;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, не ниже уровня межрегиональных соревнований.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками (далее – тесты, приложение №1)

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивны сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни, травмы и т.п.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

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

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физическойи спортивной подготовки спортсмена.

Для групп начального обучения, тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Прием в Учреждение на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта.

Индивидуальный отбор

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующей образовательной программы.

Индивидуальный отбор поступающих проводится в формах, предусмотренных Учреждением, с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения образовательной программы (согласно локальному акту).

Нормативы общей физической подготовки
для проведения индивидуального отбора для зачисления в группы
начальной подготовки 1 года обучения

Таблица №14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 9,6	не более 9,9

2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	не менее 5
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130	не менее 120
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее 25	не менее 30
5.	Метание мяча весом 150 г.	м	не менее 24	не менее 13
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2	не менее +3
7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени	

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 15,16,17

Таблица 15

Нормативы общей физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	**балл**	**Норматив**					
				НП-1	**НП-2**	**НП-3**	**НП-1**	**НП-2**	**НП-3**
				мальчики			**девочки**		
1.	Челночный бег 3х10 м	с	3	**9,6**	**9,3**	**9,1**	**9,9**	**9,5**	**9,2**
			4	9,5	9,2	9,0	9,7	9,4	9,1
			5	9,4	9,1	8,9	9,6	9,3	9,0
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	3	**10**	**13**	**14**	**5**	**7**	**8**
			4	11	14	15	6	8	9
			5	12	15	16	7	9	10
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	**130**	**140**	**160**	**120**	**130**	**150**
			4	135	150	170	125	140	160
			5	140	160	180	130	150	170
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	3	**25**	**30**	**34**	**30**	**35**	**39**
			4	27	32	36	32	37	41
			5	30	34	38	35	39	43
5.	Метание мяча весом 150 г.	м	3	**24**	**25**	**25**	**13**	**15**	**15**
			4	24,5	25,5	26	14	15,5	16
			5	25	26	26,5	15	16	17
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3	**+2**	**+3**	**+3**	**+3**	**+5**	**+5**
			4	+3	+4	+5	+4	+6	+7
			5	+4	+5	+6	+5	+7	+8
7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	3		16.00	16.00		17.30	17.30
			4		15.55	15.50		17.25	17.20
			5	без учета времени	15.50	15.45	без учета времени	17.20	17.15

Уровень спортивной квалификации	Выполнение нормативов ОФП	Выполнение нормативов ОФП

Таблица 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

(Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	**балл**	**Норматив**				
				УТ-1	**УТ-2**	**УТ-3**	**УТ-4**	**УТ-5**
юноши								
1.	Бег на 60 м.	с	3	**9,3**	**9,0**	**8,6**	**8,2**	**7,8**
			4	9,1	8,8	8,4	8,0	7,5
			5	9,0	8,6	8,2	7,8	7,3
2.	Бег на 150 м.	с	3	**25,5**	**25,3**	**25,1**	**24,9**	**24,7**
			4	25,4	25,2	25,0	24,8	24,6
			5	25,3	25,1	24,9	24,7	24,5
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	**190**	**200**	**215**	**230**	**240**
			4	195	210	220	235	250
			5	200	215	230	240	260
девушки								
1.	Бег на 60 м.	с	3	**10,3**	**9,8**	**9,3**	**8,8**	**8,4**
			4	10,0	9,5	9,0	8,6	8,3
			5	9,8	9,3	8,8	8,4	8,2
2.	Бег на 150 м.	с	3	**27,8**	**27,6**	**27,4**	**27,2**	**27,0**
			4	27,7	27,5	27,3	27,1	26,9
			5	27,6	27,4	27,2	27,0	26,8
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	**180**	**190**	**200**	**210**	**220**
			4	185	195	205	215	225
			5	190	200	210	220	230
Уровень спортивной квалификации				Третий юношеский спортивный разряд - второй юношеский спортивный разряд	Второй юношеский спортивный разряд - первый юношеский спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд - третий спортивный разряд	Третий спортивный разряд - второй спортивный разряд	Второй спортивный разряд - первый спортивный разряд

(Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	**балл**	**Норматив**				
				УТ-1	**УТ-2**	**УТ-3**	**УТ-4**	**УТ-5**
юноши								

1.	Бег на 60 м.	с	3	**9,5**	**9,1**	**8,8**	**8,5**	**8,2**
			4	9,3	9,0	8,7	8,3	8,1
			5	9,1	8,8	8,5	8,2	8,0
2.	Бег на 500 м.	с	3	**1,44**	**1,42**	**1,40**	**1,38**	**1,36**
			4	1,43	1,41	1,39	1,37	1,35
			5	1,42	1,40	1,38	1,36	1,34
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	**170**	**180**	**190**	**200**	**220**
			4	175	185	195	210	230
			5	180	190	200	220	240
девушки								
1.	Бег на 60 м.	с	3	**10,6**	**10,2**	**9,8**	**9,4**	**9,2**
			4	10,4	10,0	9,6	9,3	9,1
			5	10,2	9,8	9,4	9,2	9,0
2.	Бег на 500 м.	с	3	**2,01**	**1,59**	**1,57**	**1,55**	**1,53**
			4	2,00	1,58	1,56	1,54	1,52
			5	1,59	1,57	1,55	1,53	1,51
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	**160**	**165**	**170**	**175**	**190**
			4	163	168	175	185	195
			5	165	170	180	190	200
Уровень спортивной квалификации				Третий юношеский спортивный разряд - второй юношеский спортивный разряд	Второй юношеский спортивный разряд - первый юношеский спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд - третий спортивный разряд	Третий спортивный разряд - второй спортивный разряд	Второй спортивный разряд - первый спортивный разряд

(Для спортивной дисциплины прыжки)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	**балл**	**Норматив**				
				УТ-1	**УТ-2**	**УТ-3**	**УТ-4**	**УТ-5**
юноши								
1.	Бег на 60 м.	с	3	**9,3**	**9,0**	**8,6**	**8,2**	**7,8**
			4	9,1	8,8	8,4	8,0	7,6
			5	9,0	8,6	8,2	7,8	7,4
2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	3	**540**	**550**	**560**	**570**	**580**
			4	545	555	565	575	585
			5	550	560	570	580	590
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	**190**	**200**	**210**	**220**	**240**
			4	195	205	215	230	245
			5	200	210	220	240	250
девушки								

1.	Бег на 60 м.	с	3	**10,5**	**10,0**	**9,5**	**9,0**	**8,8**
			4	10,3	9,7	9,3	8,9	8,6
			5	10,0	9,5	9,0	8,8	8,4
2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	3	**510**	**520**	**530**	**540**	**550**
			4	515	525	535	545	555
			5	520	530	540	550	560
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	**180**	**190**	**200**	**210**	**215**
			4	185	195	205	215	217
			5	190	200	210	220	220
Уровень спортивной квалификации				Третий юношеский спортивный разряд - второй юношеский спортивный разряд	Второй юношеский спортивный разряд - первый юношеский спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд - третий спортивный разряд	Третий спортивный разряд - второй спортивный разряд	Второй спортивный разряд - первый спортивный разряд

(Для спортивной дисциплины многоборье)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	**балл**	**Норматив**				
				УТ-1	**УТ-2**	**УТ-3**	**УТ-4**	**УТ-5**
юноши								
1.	Бег на 60 м.	с	3	**9,5**	**9,1**	**8,7**	**8,4**	**8,0**
			4	9,3	8,9	8,5	8,2	7,8
			5	9,1	8,7	8,4	8,0	7,7
2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	3	**530**	**580**	**630**	**680**	**720**
			4	560	610	660	700	740
			5	580	630	680	720	760
3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	3	**9**	**10**	**11**	**12**	13
			4	9,5	10,5	11,5	12,5	13,5
			5	10	11	12	13	14
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	**180**	**190**	**200**	**220**	**240**
			4	185	195	210	230	245
			5	190	200	220	240	250
девушки								
1.	Бег на 60 м.	с	3	**10,5**	**10,3**	**10,00**	**9,6**	**9,2**
			4	10,4	10,1	9,8	9,4	9,0
			5	10,3	10,00	9,6	9,2	8,8
2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	3	**500**	**540**	**580**	**620**	**660**
			4	520	560	600	640	680
			5	540	580	620	660	700

3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	3	**7**	**8**	**9**	**10**	11
			4	7,5	8,5	9,5	10,5	11,5
			5	8	9	10	11	12
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	**170**	**175**	**180**	**190**	**200**
			4	173	180	185	195	205
			5	175	185	190	200	210
Уровень спортивной квалификации				Третий юношеский спортивный разряд - второй юношеский спортивный разряд	Второй юношеский спортивный разряд - первый юношеский спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд - третий спортивный разряд	Третий спортивный разряд - второй спортивный разряд	Второй спортивный разряд - первый спортивный разряд

(Для спортивной дисциплины метания)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	**балл**	**Норматив**				
				УТ-1	**УТ-2**	**УТ-3**	**УТ-4**	**УТ-5**
юноши								
1.	Бег на 60 м.	с	3	**9,6**	**9,2**	**8,8**	**8,5**	**8,1**
			4	9,4	9,0	8,7	8,3	7,9
			5	9,2	8,8	8,5	8,1	7,6
2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	3	**10**	**11**	**12**	**13**	14
			4	10,5	11,5	12,5	13,5	14,5
			5	11	12	13	14	15
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	**180**	**190**	**200**	**220**	**240**
			4	185	195	210	230	250
			5	190	200	220	240	260
девушки								
1.	Бег на 60 м.	с	3	**10,6**	**10,4**	**10,0**	**9,6**	**9,2**
			4	10,5	10,2	9,8	9,4	8,9
			5	10,4	10,0	9,6	9,2	8,7
2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	3	**8**	**9**	**10**	**11**	12
			4	8,5	9,5	10,5	11,5	12,5
			5	9	10	11	12	13
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	**170**	**180**	**190**	**200**	**210**
			4	175	185	195	205	215
			5	180	190	200	210	220

Уровень спортивной квалификации	Третий юношеский спортивный разряд - второй юношеский спортивный разряд	Второй юношеский спортивный разряд - первый юношеский спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд - третий спортивный разряд	Третий спортивный разряд - второй спортивный разряд	Второй спортивный разряд - первый спортивный разряд

Таблица 17

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

(Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	**Балл**	**Норматив ССМ**
юноши				
1.	Бег на 60 м.	с	3	7,3
			4	7,2
			5	7,1
2.	Бег на 300 м.	с	3	38,5
			4	38,2
			5	38,0
3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	3	25
			4	25,5
			5	26
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	260
			4	265
			5	270
девушки				
1.	Бег на 60 м.	с	3	8,2
			4	8,1
			5	8,0
2.	Бег на 150 м.	с	3	43,5
			4	43,0
			5	42,5
3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	3	23
			4	23,3
			5	23,6
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	230
			4	235
			5	240
Уровень спортивной квалификации				Кандидат в мастера спорта

(Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	**Балл**	**Норматив ССМ**
юноши				
1.	Бег на 60 м.	с	3	8,0
			4	7,9

			5	7,8
2.	Бег на 2000 м.	мин, с	3	6,00
			4	5,55
			5	5,50
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	240
			4	245
			5	250
девушки				
1.	Бег на 60 м.	с	3	9,0
			4	8,9
			5	8,8
2.	Бег на 2000 м.	мин, с	3	7,10
			4	7,00
			5	6,50
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	200
			4	205
			5	210
Уровень спортивной квалификации				Кандидат в мастера спорта

(Для спортивной дисциплины прыжки)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	**Балл**	**Норматив ССМ**
юноши				
1.	Бег на 60 м.	с	3	7,4
			4	7,3
			5	7,2
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	250
			4	255
			5	260
3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг.	количество раз	3	1
			4	2
			5	3
девушки				
1.	Бег на 60 м.	с	3	8,4
			4	8,3
			5	8,2
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	220
			4	225
			5	230
3.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг.	количество раз	3	1
			4	2
			5	3
Уровень спортивной квалификации				Кандидат в мастера спорта

(Для спортивной дисциплины метания)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	**Балл**	**Норматив ССМ**
юноши				
1.	Бег на 60 м.	с	3	7,6
			4	7,5
			5	7,4
2.	Прыжок в длину с места	см	3	260

	толчком двумя ногами		4	265
			5	270
3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	3	1
			4	
			5	более 1
девушки				
1.	Бег на 60 м.	с	3	8,7
			4	8,6
			5	8,5
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	220
			4	225
			5	230
3.	Рывок штанги весом не менее 25 кг	количество раз	3	1
			4	
			5	более 1
Уровень спортивной квалификации				Кандидат в мастера спорта

(Для спортивной дисциплины многоборье)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	**Балл**	**Норматив ССМ**
юноши				
1.	Бег на 60 м.	с	3	7,7
			4	7,6
			5	7,5
2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	3	7,60
			4	7,65
			5	7,70
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	250
			4	255
			5	260
4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	3	1
			4	
			5	более 1
девушки				
1.	Бег на 60 м.	с	3	8,8
			4	8,7
			5	8,6
2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	3	7,00
			4	7,10
			5	7,20
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	210
			4	215
			5	220
3.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	3	1
			4	
			5	более 1
Уровень спортивной квалификации				Кандидат в мастера спорта

Методические указания по организации тестирования

Правила проведения аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые аттестационно-педагогические измерительные материалы (тест) или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности аттестационно-педагогических измерительные результатов;
- ознакомление испытуемого с результатами аттестационно-педагогических измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач.

.

4. Рабочая программа тренера-преподавателя

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программыспортивной подготовки на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнениятренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя утверждается локальным актом Учреждения.

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

Основные задачи на этапах подготовки

Компоненты системы подготовки	Задачи на этапах подготовки		
	НП	ТГ	ГСС
Теоретическая подготовка	Создать представление о системе занятий	Создать представление о системе подготовке и контроле за состоянием спортсмена	Совершенствование знаний о системе подготовке (вопросы применения средств и методов тренировки, анализ эффективности тренировки, медицинский психологический и педагогический контроль).
Физическая подготовка	Заложить базу всестороннего физического развития на основе широкого применения средств ОФП	Заложить базу СФП путем использования специальных упражнений	Индивидуализировать ОФП и СФП с преимущественным развитием групп участвующих в реализации технических действий
Техническая подготовка	Овладеть основами техники видов легкой атлетики	Совершенствовать технику видов легкой атлетики	Совершенствовать технику избранного вида легкой атлетики
Медико-биологический контроль	Определение состояния здоровья и уровня развития физических качеств	Определение развитие функциональных систем организма учащихся	Определение уровня физической и функциональной подготовленности
Воспитательная работа и психологическая подготовка	Создание коллектива занимающихся и их нацеливание на достижение поставленных задач	Воспитание морально-волевых качеств и индивидуальное определение целей и задач на этап подготовки	Воспитание специальных профессиональных навыков и поведения на соревнованиях для достижения высших спортивных результатов
Восстановительные средства	Создать представление о восстановительных средствах	Добиться применение восстановительных мероприятий согласно периодам годичной подготовки	Использовать все необходимые восстановительные средства для достижения высоких спортивных результатов

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

На этапах начальной подготовки и тренировочных группах 1-го, 2-го, годов обучения для всех дисциплин легкой атлетики необходимо большое внимание уделять всестороннему физическому развитию.

На этапе начальной подготовки специализация легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки имеет многоборную направленность. На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общефизической подготовке. Тренировка строится в зависимости от поставленных задач.

На этапе начальной подготовки решаются следующие основные задачи:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- всестороннее физическое развитие;
- обучение умению выполнять различные физические упражнения;
- выявление задатков и способностей;
- привитие интереса к занятиям по легкой атлетике;
- воспитание черт характера.

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

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

Большое внимание уделяется воспитанию физических качеств, особенно *скоростно-силовых, гибкости и ловкости.*

На этом этапе важное значение имеет обучение занимающихся технике выполнения упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую основу для дальнейшего совершенствования рациональных движений, совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы дети с самого начала занятий овладевали основами техники целостного упражнения, а не его отдельными деталями. Обучение *технике* выполнения физических упражнений должно быть

посильным, способствовать их физическому и психическому развитию, иметь воспитывающий характер.

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

Развитию мышечной *силы* занимающихся осуществляется кратковременными силовыми напряжениями динамического и статического характера (например: лазание, перелазание, простые висы). Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. С этой целью в программу занятий включаются акробатически упражнения (кувырки, стойки, повороты и др.), гимнастические упражнения на снарядах (подтягивания, подъемы, махи, качи), всевозможные прыжки и метания, игры и упражнения на местности.

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

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

Для примера приведен недельный микроцикл, имеющий основную направленность на приобретение всесторонней физической подготовки.

1-й день

1. Разминка (10 мин.)
2. Упражнения типа «зарядки» (10 мин.)
3. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом (15 мин.)
4. Изучение техники прыжка в высоту с разбега способом «ножницы» (25 мин.)
5. Эстафета встречная 20 - 30 метров (10 мин.)
6. Упражнения комплекса ГТО (отжимания, подтягивания, подтягивания на низкой перекладине, упражнения на пресс и др.) (10 мин.)
7. Заминка (10 мин.)

2-й день 1.Активный отдых, самостоятельная работа

3-й день

1. Разминка (15 мин)
2. Общеразвивающие упражнения без снарядов (15 мин)
3. Изучение техники бега с низкого старта (20 мин)
4. Метание набивного мяча (10 мин)
5. Упражнения на гимнастической стенке (10 мин)
6. Бег в равномерном спокойном темпе (10 мин)
7. Заминка (10 мин)

4-й день 1.Отдых, восстановительные мероприятия

5-й день

1. Разминка (15 мин)
2. Специальные беговые упражнения легкоатлета (10 мин)
3. Изучение техники прыжка в длину (20 мин)
4. Эстафета - "Старт с выбыванием" (15 мин)
5. Упражнения комплекса ГТО (отжимания, подтягивания, подтягивания на низкой перекладине, упражнения на пресс и др.) (10 мин)
6. Упражнения с набивным мячом (10 мин)
7. Заминка (10 мин)

6-й день

1. Игра - баскетбол (30 мин)
2. Упражнения на гибкость и растягивание (10 мин)
3. Акробатика (25 мин)
4. Игра-"Воробьи-Вороны" (15 мин)
5. Заминка (10 мин)

7-й день 1.Отдых

В тренировке юных спортсменов следует широко применять всевозможные разновидности подвижных игр, игр с элементами спортивных, различные варианты эстафет для воспитания физических качеств.

«Смена мест», «Передача мяча над головой (под ногами)», «Эстафета в передаче футбольного мяча», «Встречная эстафета», «Передача мяча во встречных командах», «Встречная эстафета баскетболиста», «Челнок»,

«Старт с выбыванием», «Мини гандбол», «Старты с мячами», «Охотники за утками», «Два огня», «Удочка», «Эстафеты с мячом».

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

В системе многолетней спортивной тренировки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) можно выделить два периода: начальной спортивной специализации (тренировочные группы первого и второго годов обучения) и углубленной тренировки (тренировочные группы третьего, четвертого и пятого годов обучения), что требует распределения спортсменов по специализациям, в зависимости от их способностей:

- бег на короткие дистанции;
- бег на средние и длинные дистанции,
- прыжки;
- метания;
- барьерный бег;
- многоборье;
- спортивная ходьба.

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

Основными задачами периода начальной специализации являются:

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

В периоде начальной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной базовой подготовкой. При этом общей подготовке отводится 80-90% от общего объема упражнений, специальной - 15-20%. Поэтому наряду со средствами ОФП уже в первые годы занятий спортом в программу тренировки целесообразно включать комплексы специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, имеющих важное значение в

избранном виде спорта. Специализация имеет «многоборный» характер. Подвижные и спортивные игры должны занимать примерно 50% от общего времени занятий с детьми. На этом этапе создаются необходимые морфологические, функциональные, психолого-педагогические предпосылки для периода углубленной спортивной специализации.

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой движений и методикой физической подготовки занимающихся, так как успех спортивной подготовки в значительной мере зависит от оптимального соотношения уровня развития физических качеств и степени формирования двигательных навыков у занимающихся. Комплекс тренировочных средств, используемых для формирования двигательных навыков и умений, должен обеспечивать создание прочной базы всесторонней физической подготовленности, оптимальную взаимосвязь физических качеств, двигательных навыков и

умений, что способствует приобретению умения управлять своими движениями.

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

Эффективным средством овладения тактикой является участие в соревнованиях, различных по условиям и составу.

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

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

Упражнение	**Продолжительность выполнения**	**Число повторений**	**Интервал отдыха**

Упражнения на быстроту двигательной реакции	Мгновенное действие	8 - 1 0	10-30с
Упражнения на быстроту выполнения отдельных движений (бросание, ловля мелких предметов)	От мгновенного до 1 - 2 с	8 - 1 0	10-30с
Упражнения на быстроту выполнения ряда последовательных движений (руками, ногами, туловищем): - без отягощения массой тела - с частичным отягощением массой тела -с отягощением массой тела	8 - 5 с 3 - 5 с 5-10 с	4 - 6 4 - 6 2 - 4	10-30с 10-30с 1-4 мин
Игры, эстафеты, преодоление полосы препятствий	От мгновенного до 10 с	1 - 1 0 и более	Произвольный

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

Воспитание выносливости у занимающихся - важная составная часть их всесторонней физической подготовки. Спортсмены этих возрастных групп хорошо адаптируются к работе аэробного характера, в результате чего у них повышаются возможности кислородно-транспортной системы, поэтому на данном этапе целесообразно выполнять большие объемы работы с невысокой интенсивностью. Юному спортсмену не зависимо от его будущей специализации необходимо создать базу общей выносливости. Эффективным средством воспитания общей выносливости подростков являются длительный бег и кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, плавание, подвижные и спортивные игры. Используется бег в равномерном темпе с невысокой интенсивностью, продолжительность которого постепенно возрастает от 5-8 до 30-60 минут. Более подготовленные спортсмены повышают общую выносливость, применяя бег в равномерном и переменном темпе еще большей продолжительности. Объемы беговых нагрузок в одном занятии допустимы для детей 11-12 лет до 12 км, для подростков 13-14 лет до 18 км. Для воспитания выносливости широко используются тренировочные средства дающие возможность существенно повысить функциональные возможности организма спортсмена без применения большого объема работы, максимально приближенной по характеру к соревновательной деятельности. Так, до 15-17 лет развивать выносливость в разных видах целесообразно разнообразными средствами, не акцентируя внимания специально на каком-либо одном виде.

Основными методами воспитания *общей выносливости* являются равномерный, различные варианты переменного, игрового и кругового методов. Методы должны оптимально сочетаться в различных периодах годичного цикла тренировки. Круговой метод тренировки целесообразно сочетать с бегом в различных вариантах, особенно в игровой и соревновательной формах. Это дает возможность выполнить значительную по объему тренировочную нагрузку. Общий объем бега к концу периода начальной специализации должен составлять примерно 60% от объема бега высококвалифицированных спортсменов, а в период углубленной специализации-65-80%.

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

Важное значение имеет *рациональное нормирование тренировочных нагрузок* юных спортсменов. Существенная особенность динамики тренировочных нагрузок - неуклонное возрастание их объема и интенсивности в каждом годичном цикле тренировки. Динамика результатов высока, что не соответствует величине тренировочных нагрузок (сравнительно невысокие нагрузки сопровождаются более значительным приростом результатов, чем на последующих этапах). Это обусловлено повышенной реактивностью организма в начальные периоды его естественного развития и особенно широким диапазоном переноса тренировочного эффекта в первой стадии адаптации к тренирующим факторам. Эффект тренировочных нагрузок суммируется с естественными прогрессивными изменениями морфофункционального характера, что стимулирует существенный рост спортивных результатов.

Анализ результатов научных исследований и данных передового спортивного опыта показал, что нормативные показатели объема тренировочных нагрузок юных спортсменов должны находиться на следующем относительном уровне.

Динамика показателей общего объема тренировочных нагрузок

Этап многолетней подготовки	**Удельный вес общего объёма тренировочной нагрузки, (%)**
Этап начальной спортивной специализации	45-50
Этап углублённой тренировки в избранном виде	70-80
Первая фаза этапа спортивного совершенствования	100

На тренировочном этапе 1-го, 2-го годов обучения заметно возрастает роль соревновательной подготовки юных спортсменов. Именно в процессе соревнований наиболее полно реализуются потенциальные возможности юного спортсмена. Регулярное участие в соревнованиях стимулирует функциональные и морфологические перестройки в организме спортсмена,

обусловливает значительное повышение его общей подготовленности. Однако при чрезмерно частом участии в соревнованиях такого рода нагрузки могут стать привычными и не вызывать должного роста специальной тренированности юного спортсмена.

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

Программный материал для тренировочных групп 3, 4, 5 годов обучения (углубленная тренировка) представлен по избранным дисциплинам легкой атлетики

Спринтерский бег

При планировании подготовки юных бегунов на короткие дистанции в тренировочных группах 3,4,5 годов обучения в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода на *общеподготовителъиом этапе* должны решаться задачи:

- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП (кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие дисциплины легкой атлетики - прыжки в длину и высоту, толкание ядра, барьерный бег).

В специально-подготовительном этапе определяются следующие задачи:

- дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности;
- развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

В первом *соревновательном периоде* ставятся такие задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега;
- улучшение спортивного результата прошлого сезона на 1-2%;

Для решения этих задач спортсмен участвует в 5-6 соревнованиях при значительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

Во втором *подготовительном периоде* на *общеподготовительном этапе* основными задачами будут:

- дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП.

- развитие общей выносливости.

Увеличивается и возрастает применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

Специально-подготовительный этап решает следующие задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта,
- повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

На раннем *соревновательном этапе* ставятся задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований;
- улучшение спортивного результата прошлого года на своих дистанциях на 2-3%.

Спортсмен-спринтер должен участвовать в 4-5 соревнованиях.

В середине соревновательного периода целесообразно ввести специализированный подготовительный этап (4 недели). Это делается для повышения уровня силовых и скоростно-силовых качеств и подготовки к этапу основных соревнований сезона.

На заключительном этапе основных соревнований решаются следующие задачи:

- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности;
- улучшение спортивного результата на 5-6% по сравнению с прошлым годом;
- выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

Барьерный бег

Задачи и преимущественная направленность тренировки барьеристов на этапе углубленной специализации 3,4,5 годов обучения:

- совершенствование техники барьерного бега,
- воспитание специальных физических качеств,
- повышение функциональной подготовленности,
- увеличение объема и интенсивности выполняемых упражнений,
- накопление соревновательного опыта.

Тренировочный год делится на 2 основных цикла. Это *осенне-зимний* и *весенне-летний. Осенне-зимний цикл,* хотя и является самостоятельной частью круглогодичного тренировочного процесса, подчинен *весенне-летнему.*

Продолжительность всех периодов, этапов и циклов зависит от времени проведения основного старта как в зимнем, так и в летнем цикле. Совершенствование физических качеств и технических возможностей барьеристов может развиваться в нескольких направлениях. Однако содержание тренировочных занятий должно основываться на большом арсенале общих и специальных упражнений.

Только постепенно переходя от простого к сложному, увеличивая объем и интенсивность тренировочной нагрузки, можно достичь более высокого уровня подготовки. Большой объем беговой работы, а также

совершенствование спринтерской подготовки должны проходить красной нитью в планировании круглогодичных тренировочных занятий. При этом одним из основных средств в подготовке барьериста будут барьерные упражнения и барьерный бег.

Планируя тренировочную нагрузку в *подготовительном периоде* (16-18 недель), надо исходить из уровня общей и специальной подготовленности барьериста, достигнутого в прошлом сезоне. Рациональное распределение нагрузки в подготовительном периоде может стать фундаментом успешных выступлений барьериста в спортивном сезоне.

На *общеподготовительном этапе* (10 недель) осенне-зимнего подготовительного периода решаются задачи:

- повышение функциональных возможностей;
- развитие силы, выносливости, быстроты;
- совершенствование техники преодоления барьера и отдельных ее элементов;

Необходимо постепенно увеличивать как число занятий, так и длительность, объем упражнений. Интенсивность нагрузки небольшая. Применяемые средства должны быть достаточно многообразны. На базовом этапе, с учетом подготовленности, должен быть заложен фундамент общей физической подготовки, поднять на новую ступень общую выносливость и силу, создать предпосылки для дальнейшего совершенствования основных качеств барьерного бега.

Задачами *специально-подготовительного этапа* (6-7 недель) являются:

- совершенствование скорости бега, барьерной скорости и техники преодоления барьера;
- дальнейшее совершенствование специальной физической подготовки на базе развития основных качеств барьериста. При незначительном сокращении объема интенсивность увеличивается. Прыжковая и силовая работа проводится с учетом фиксации времени отрезков, замеров прыжков.

Продолжительность *зимнего соревновательного периода* (5-6 недель) зависит от календаря соревнований (6 недель). В этом периоде ставятся задачи дальнейшего повышения функциональных возможностей барьериста, продолжается совершенствование качеств быстроты, силы, гибкости, скоростной и специальной выносливости, овладение ритмом барьерного бега. Основной задачей является достижение максимального результата на барьерной и гладкой дистанции. Не следует специально форсировать подготовку к соревнованиям. Интенсивность тренировочных занятий постепенно возрастает. Кроме большого количества барьерных упражнений включается барьерный бег. Пробегаются 2,4,6,8 барьеров с обычной расстановкой, с высокого и низкого старта. Совершенствование техники идет параллельно с повышением скоростных возможностей.

Переходный период состоит из одной разгрузочной профилактической недели. Прохождение углубленного медицинского осмотра, лечение травм. Прогулки на свежем воздухе, катание на лыжах.

Весенний подготовительный период (до 25 недель) является мостиком между осенне-зимним и весенне-летним циклами. Задачами этого периода являются:

- дальнейшее совершенствование функциональных возможностей;
- развитие качеств быстроты;
- специальной выносливости, силы.

В начале весеннего подготовительного периода *общеподготовительного этапа* (4 недели) увеличивается объем тренировочной нагрузки и снижается интенсивность, а затем увеличивается «острота» тренировки. Далее вводится контроль за временем пробегания отрезков как на гладкой дистанции, так и с барьерами. Совершенствуется ритм барьерного бега. Применяется большой объем барьерных упражнений. Для развития барьерной скорости применяются отрезки 120 м с 10-12 барьерами. А на более коротких отрезках сокращается время отдыха между пробежками.

Задачей *специально-подготовительного этапа* (6 недель) дальнейшее совершенствование техники преодоления препятствий и ритма барьерного бега. Продолжается совершенствование всех ведущих качеств. Объем поддерживается на том же уровне. Интенсивность работы увеличивается. Пробегание отрезков, близких к основной дистанции, с почти соревновательной скоростью. Проработав все 10-12 недель весеннего подготовительного периода, принять участие в 2-4 соревнованиях.

Летний соревновательный период решает следующие задачи:

- дальнейшее совершенствование функциональной подготовки;
- развитие основных физических качеств;
- совершенствование техники барьерного бега на всей дистанции.

В этот период рекомендуется недельный цикл, состоящий из 5 тренировочных дней с двумя днями отдыха. В соревновательную неделю объем тренировочной нагрузки сокращается и изменяется структура недельного цикла: 4 дня тренировок, 1 день отдыха, 1 день разминки и 1 день соревнований.

Прыжки

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники легкоатлетических прыжков;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающий высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные

подготовительные и соревновательные упражнения. В прыжках доминирующее место занимают взрывные упражнения, которые в небольшой степени способствуют развитию скоростно-силовых качеств и координации.

На этом этапе спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе соревнований.

Структура годового плана сохраняется на всех этапах многолетней подготовки и связана с системой календаря спортивных соревнований, разных уровней, с учетом конкретных условий, мест и определенными заранее сроками их проведения. Она может состоять в связи с утвержденным календарем из нескольких циклов (как правило, до трех), включая в каждом цикле полный набор периодов: подготовительного, соревновательного и переходного с их микроэтапами.

Метания

Подготовку метателей целесообразно строить исходя из сдвоенного годичного цикла, включающего два подготовительных, два соревновательных и один переходный периоды. Это позволяет более динамично распределять возрастающие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, создает условия для увеличения соревновательной подготовки в зимний период. В начале втягивающего микроцикла (4 недели) решается задача постепенного подведения организма занимающихся к выполнению специальной тренировочной работы, увеличению объемов нагрузок, особенно силовой направленности.

На этапе базовой подготовки (12 недель) обеспечивается повышение функциональных возможностей основных систем организма, способствующих дальнейшему росту общей и специальной физической подготовленности с акцентом на развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей. Важными задачами являются обучение элементам техники метаний и закрепление относительно устойчивого двигательного навыка, обучение технике других видов легкой атлетики. Увеличение объема силовой нагрузки решает задачи: укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата спортсмена, воспитание умений проявлять мышечные усилия динамического и статического характера, формирования способности рационально использовать мышечную силу в различных условиях. Всё более значительное место отводится специальным силовым упражнениям, избирательно воздействующим на группы мышц, проявлениям наиболее эффективных усилий в избранном виде метаний.

В ходе зимнего соревновательного периода (6 недель) ставятся задачи:

- перед юными спортсменами - реализация достигнутого уровня специальной физической и технической подготовленности и приобретения соревновательного опыта.

- тренером - выявление реакции спортсменов на «сбивающие» факторы, определение погрешности техники в условиях соревнований. Выявление этих недостатков позволит провести коррекцию технической подготовки.

Задачами втягивающего этапа второго подготовительного периода являются: восстановление организма спортсмена после тренировочных и соревновательных нагрузок; достижение более высокого уровня общей работоспособности.

В ходе второго базового этапа (10 недель) необходимо обеспечить:

- увеличение объема средств специальной физической и технической подготовки, направленной преимущественно на развитие взрывной силы и скоростно-силовых качеств;
- совершенствование техники метаний;
- приобретение спортсменами умения распределять усилия при выполнении соревновательного упражнения в условиях возрастающего уровня специальной подготовленности.

На этапе подводящих соревнований (4 недели) задача состоит в устранении мелких недостатков в технике и формировании стратегии целенаправленной подготовки к основным соревнованиям сезона.

Задачами периода основных соревнований (9 недель) являются:

- избирательное совершенствование ведущих в каждом виде метаний физических качеств, приведение в соответствие временных параметров и ритма соревновательного упражнения достигнутому уровню физической подготовленности;
- сохранение спортивной формы и полная реализация уровня специальной физической и технической подготовленности.

Бег на средние и длинные дистанции

Планирование тренировки бегунов на средние и длинные дистанции осуществляется с учетом следующих методических положений:

- традиционной периодизации подготовки легкоатлетов;
- правильного распределения задач в годичном цикле и многолетнем плане;
- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- динамика физической и функциональной подготовленности;
- основных принципов распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Планирование годичного цикла подготовки бегунов на этапах углубленной специализированной подготовки осуществляется по «сдвоенному» циклу. Каждый подготовительный и соревновательный периоды разделяются на два этапа: в первом случае - общеподготовительный (базовый) и специально подготовительный, во втором - ранний соревновательный и основных соревнований. Годичный цикл подготовки заканчивается переходным периодом. При планировании тренировки юных бегунов на средние и длинные дистанции на тренировочном этапе 3-го, 4-го, 5-го годов обучения (углубленная специализация) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата. На этапе зимних соревнований

ставятся задачи повышения уровня специальной физической работоспособности, развития скоростных качеств и специальной выносливости, участия в 4-6 соревнованиях при незначительном снижении общего объема тренировочных нагрузок. Во втором подготовительном периоде решаются задачи дальнейшего развития общей и специальной выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, повышения уровня функциональной подготовленности. На предсоревновательном этапе ставится задача повышения уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости. В летнем соревновательном периоде, на первом этапе ставится задача улучшения спортивного результата прошлого сезона в беге на основной и смежных дистанциях. На заключительном этапе - достижение наивысшего уровня специальной работоспособности и спортивного результата на основной дистанции, а также выполнения контрольно-переводных нормативов.

Многоборье

Планирование годичного цикла подготовки многоборцев на этапах углубленной специализированной подготовки осуществляется по «сдвоенному» циклу. Каждый подготовительный и соревновательный периоды разделяются на два этапа: в первом случае - общеподготовительный и специально-подготовительный, во втором - основных соревнований. Годичный цикл подготовки заканчивается переходным периодом.

При планировании тренировки юных многоборцев на тренировочном этапе 3-го, 4-го, 5-го годов обучения (углубленная специализация) в подготовительном периоде на *общеподготовительном* этапе подготовленности выполняется основная по объему подготовительная работа, создающая устойчивый фундамент спортивной формы. Особое внимание уделяется развитию общей выносливости и силы. Интенсивность нагрузки небольшая, ускоренное наращивание ее означало бы форсирование тренировки, что не может гарантировать устойчивость спортивной формы в соревновательном периоде. Многоборец в этом периоде должен работать и над техникой, но лишь в той мере, в какой позволяет уровень развития двигательных качеств. Необходимо постоянно обращать внимание на развитие тех групп мышц и суставов, от которых зависит правильное выполнение техники видов. Нельзя, например, правильно метать копье без достаточной подвижности в плечевом суставе, технично преодолевать барьеры без необходимой гибкости и подвижности в тазобедренном суставе и т.д.

На *специально-подготовительном этапе* совершенствуется техника, воспитываются волевые качества, продолжаются занятия по общей физической подготовке. Работа над техникой сложных и отстающих видов. Участие в соревнованиях по отдельным видам не требующих специальной подготовки, чтобы оценивать и контролировать свои возможности, накапливать опыт и поддерживать психологическую готовность.

На этапе зимних соревнований ставятся задачи повышения уровня специальной физической работоспособности, развития скоростных качеств и специальной выносливости, участия в 4-6 соревнованиях при незначительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

Во втором подготовительном периоде решаются задачи дальнейшего развития общей и специальной выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, повышения уровня функциональной подготовленности. Работа над техникой отдельных видов многоборья.

На предсоревновательном этапе ставится задача повышения уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости.

В летнем соревновательном периоде на первом этапе ставится задача улучшения спортивного результата прошлого сезона. Участие в соревнованиях по отдельным видам многоборья. В соревновательном периоде необходимо поддерживать общую и специальную физическую подготовленность. Занятия для развития силы должны входить в тренировку 1-2 раза в неделю, а бег на местности не меньше чем 1 раз в неделю. Специальные упражнения надо включать в разминку на всех тренировочных занятиях.

Переходный период направлен на активный отдых и поддержание достаточного уровня физической подготовленности. В этот период нужно нервам дать отдых, а мышцам - работу. Рекомендуются длительные пробежки, прогулки и походы, плавание и спортивные игры.

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

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

Рекомендации по использованию программного материала в различных видах легкой атлетики для тренировочного занятия на различных периодах подготовки представлены в таблице:

СШОР
Петербурга"

Программный материал для практических занятий	Предсезонная подготовка к зимнему соревновательному сезону Октябрь-декабрь	Зимний соревновательный сезон Январь-первая декада марта	Предсезонная подготовка к летнему соревновательному сезону Март-апрель (часто май)	Летний соревновательный сезон Июнь-(иногда май)-август (первая декада сентября)	Переходный период, активный отдых (сентябрь)
	Бег на короткие дистанции				
Бег с интенсивностью 96-100%	+	-	-	+	-
Бег с интенсивностью 91-95%	-	+	+	+	-
Бег с интенсивностью ниже 91%	+	-	+	-	-
Бег с низкого старта	+	+	+	+	-
Фартлек	+	-	+	-	-
Эстафетный бег	-	+	+	+	-
Спец. беговые упражнения	+	+	+	+	-
Прыжковые упражнения	+	+	+	+	-
Кроссовый бег	+	+	+	+	+
Разминочный и заминочный бег	+	+	+	+	+
Упр. с отягощениями, штанга	+	+	+	+	-
Круговая тренировка	+	-	+	-	-
ОФП, в том числе:					
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	
Спортивные игры по упрощённым правилам	+	-	+	-	+
Акробатические упражнения	+	-	+	-	+

Упражнения на снарядах	+	-	+	-	+
Упражнения на расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+
Плавание	+	-	+	-	+
Контрольные соревнования	+	+	+	+	-

Программный материал для практических занятий	Предсезонная подготовка к зимнему соревновательному сезону Октябрь-декабрь	Зимний соревновательный сезон Январь-первая декада марта	Предсезонная подготовка к летнему соревновательному сезону Март-апрель (часто май)	Летний соревновательный сезон Июнь-(иногда май)-август (первая декада сентября)	Переходный период, активный отдых (сентябрь)
	Бег на средние и длинные дистанции				
Бег в аэробном режиме (ЧСС до 155 уд/мин)	+	+	+	+	+
Бег в смешанном режиме (ЧСС 156-175 уд/мин.)	-	+	+	+	-
Бег в анаэробном режиме (ЧСС свыше 180 уд/мин)	+	+	-	+	-
Равномерный кроссовый бег	+	+	+	+	+
Длительный кроссовый бег	+	+	+	+	-
Интервальный бег (переменный бег)	-	+	+	+	-
Повторный бег	-	+	-	+	-
Темповой бег	+	-	+	+	-
Бег в гору, с горы	+	-	+	-	-
Фартлек	+	+	+	+	-

Спец. беговые упражнения	+	+	+	+	-
Прыжковые упражнения	+	+	+	+	+
Разминочный и заминочный бег	+	-	+	-	-
Упр. с отягощениями, штанга	+	-	+	-	-
Круговая тренировка	+	-	-	-	-
ОФП, в том числе:					
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	-
Спортивные игры по упрощённым правилам	+	-	+	-	+
Акробатические упражнения	+	-	+	-	-
Упражнения на снарядах	+	-	+	-	-
Упражнения на расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+
Плавание	+	-	+	-	+
Контрольные соревнования	+	+	+	+	-

Программный материал для практических занятий	Предсезонная подготовка к зимнему соревновательному сезону Октябрь-декабрь	Зимний соревновательный сезон Январь-первая декада марта	Предсезонная подготовка к летнему соревновательному сезону Март-апрель (часто май)	Летний соревновательный сезон Июнь-(иногда май)-август (первая декада сентября)	Переходный период, активный отдых (сентябрь)
	Спортивная ходьба				
Ходьба (ЧСС 130 уд./мин)	+	+	+	+	+
Ходьба (ЧСС 130-150 уд./мин)	+	+	+	+	+

СШОР "Академия легкой атлетики С НКГ-Петербурга"

Ходьба (ЧСС 150-170 уд./мин)	-	+	+	+	-
Ходьба (ЧСС 170 и выше уд./мин)	-	+	-	+	-
Темповая ходьба	+	+	+	+	+
Специальные упражнения ходока	+	+	+	+	+
Прыжковые упражнения	+	-	+	-	+
Разминочный и заминочный бег	+	+	+	+	+
Упражнения с отягощениями, штанга	+	-	+	-	+
Круговая тренировка	+	-	+	-	-
ОФП, в том числе:					
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+
Спортивные игры по упрощённым правилам	+	-	+	-	+
Акробатические упражнения	+	-	+	-	+
Упражнения на снарядах	+	-	+	-	-
Упражнения на расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+
Плавание	+	-	+	-	+
Контрольные соревнования	+	+	+	+	-
Программный материал для практических занятий	Предсезонная подготовка к зимнему соревновательному сезону Октябрь-декабрь	Зимний соревновательный сезон Январь-первая декада марта	Предсезонная подготовка к летнему соревновательному сезону Март-апрель (часто май)	Летний соревновательный сезон Июнь-(иногда май)-август (первая декада сентября)	Переходный период, активный отдых (сентябрь)

Национальная академия легкой атлетики Санкт-Петербурга

	Барьерный бег				
Бег с интенсивностью 96-100%	+	-	-	+	+
Бег с интенсивностью 91-95%	-	+	+	+	-
Бег с интенсивностью ниже 91%	+	-	+	-	-
Бег с низкого старта	+	+	+	+	-
Бег с барьерами стандартной высоты и расстановки	+	+	+	+	+
Бег с барьерами нестандартной высоты и расстановки	+	-	+	-	-
Спец. беговые упражнения	+	+	+	+	-
Спец. беговые упражнения барьериста	+	+	+	+	-
Прыжковые упражнения	+	-	+	-	-
Кроссовый бег	+	+	+	+	+
Разминочный и заминочный бег	+	+	+	+	+
Упр. с отягощениями, штанга	+	+	+	+	+
Круговая тренировка	+	-	+	-	-
ОФП, в том числе:					
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+
Спортивные игры по упрощённым правилам	+	-	-	+	+

Национальная академия легкой атлетики Санкт-Петербурга

Акробатические упражнения	-	+	+	+	-
Упражнения на снарядах	+	-	+	-	-
Упражнения на расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+
Плавание	+	-	+	-	+
Контрольные соревнования	+	+	+	+	-

Программный материал для практических занятий	Предсезонная подготовка к зимнему соревновательному сезону Октябрь-декабрь	Зимний соревновательный сезон Январь-первая декада марта	Предсезонная подготовка к летнему соревновательному сезону Март-апрель (часто май)	Летний соревновательный сезон Июнь-(иногда май)-август (первая декада сентября)	Переходный период, активный отдых (сентябрь)
	Прыжки в высоту				
Прыжки в высоту с полного разбега	-	+	-	+	-
Прыжки в высоту с укороченного разбега	+	-	+	-	-
Спринтерский бег	+	+	+	+	+
Бег на отрезках 100-300 м	+	-	+	-	-
Барьерный бег	+	-	+	-	-
Барьерные упражнения	+	-	+	-	-
Спрыгивания с возвышения	+	-	+	-	-
Горизонтальные прыжковые упражнения	+	-	+	-	-
Специальные беговые упражнения	+	+	+	+	-

Санкт-Петербургская академия легкой атлетики

Разминочный и заминочный бег	+	+	+	+	-
Упр. с отягощениями, штанга	+	+	+	+	-
Круговая тренировка	+	-	+	-	-
ОФП, в том числе:					
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+
Спортивные игры по упрощённым правилам	+	-	+	-	+
Акробатические упражнения	+	-	+	-	-
Упражнения на снарядах	+	-	+	-	-
Упражнения на расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+
Плавание	+	-	+	-	+
Контрольные соревнования	+	+	+	+	-

Программный материал для практических занятий	Предсезонная подготовка к зимнему соревновательному сезону Октябрь-декабрь	Зимний соревновательный сезон Январь-первая декада марта	Предсезонная подготовка к летнему соревновательному сезону Март-апрель (часто май)	Летний соревновательный сезон Июнь-(иногда май)-август (первая декада сентября)	Переходный период, активный отдых (сентябрь)
	Прыжки в длину, тройной прыжок				
Прыжки с полного разбега	-	+	-	+	-
Прыжки с укороченного разбега	+	-	+	-	-
Спринтерский бег со старта на отрезках 30-100 м	+	-	+	-	-

СШОР Ак. федерация легкой атлетики Санкт-Петербурга

Бег с ходу 20-60 м	+	+	+	+	+
Бег на отрезках 100-500 м	+	-	+	-	-
Барьерный бег	+	-	+	-	-
Барьерные упражнения	+	-	+	-	-
Спрыгивания с возвышения	+	-	+	-	-
Горизонтальные прыжковые упражнения типа «скачки»	+	+	+	+	-
Специальные беговые упражнения	+	+	+	+	-
Разминочный и заминочный бег	+	+	+	+	+
Упр. с отягощениями, штанга	+	+	+	+	-
Круговая тренировка	+	-	+	-	-
ОФП, в том числе:					
Кроссовый бег	+	+	+	+	+
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+
Спортивные игры по упрощённым правилам	+	-	+	-	+
Акробатические упражнения	+	-	+	-	-
Упражнения на снарядах	+	-	-	-	
Упражнения на расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+
Плавание	+	-	+	-	+

Контрольные соревнования	+	+	+	+	-

Программный материал для практических занятий	Предсезонная подготовка к зимнему соревновательному сезону Октябрь-декабрь	Зимний соревновательный сезон Январь-первая декада марта	Предсезонная подготовка к летнему соревновательному сезону Март-апрель (часто май)	Летний соревновательный сезон Июнь-(иногда май)-август (первая декада сентября)	Переходный период, активный отдых (сентябрь)
	Прыжок с шестом				
Прыжки с шестом с полного разбега	-	+	-	+	-
Прыжки в высоту с укороченного разбега	+	-	+	-	-
Спринтерский бег со старта на отрезках 30-100	+	-	+	-	-
Бег с ходу 20-60 м	+	+	+	+	-
Бег с шестом и разбеги	+	+	+	+	+
Бег на отрезках до 100 м со скоростью 96-100% от максимальной	-	+	-	+	+
Упражнения спецподготовки с шестом	+	-	+	-	-
Барьерные упражнения	+	-	+	-	-
Горизонтальные прыжковые упражнения	+	-	+	-	-
Специальные беговые упражнения	+	+	+	+	-
Упражнения с отягощениями, штанга	+	+	+	+	-
Круговая тренировка	+	-	+	-	-

СПбГУ Академия легкой атлетики Санкт-Петербурга

Разминочный и заминочный бег	+	+	+	+	+
ОФП, в том числе:					
Кроссовый бег	+	-	+	-	-
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+
Спортивные игры по упрощённым правилам	+	-	+	-	+
Акробатические упражнения	+	-	+	-	-
Упражнения на снарядах	+	-	+	+	-
Упражнения на расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+
Плавание	+	-	+	-	+
Контрольные соревнования	+	+	+	+	-

Программный материал для практических занятий	Предсезонная подготовка к зимнему соревновательному сезону Октябрь-декабрь	Зимний соревновательный сезон Январь-первая декада марта	Предсезонная подготовка к летнему соревновательному сезону Март-апрель (часто май)	Летний соревновательный сезон Июнь-(иногда май)-август (первая декада сентября)	Переходный период, активный отдых (сентябрь)
	Метания				
Броски снаряда	-	+	-	+	-
нормального веса					
Броски снаряда облегченного веса	-	+	-	+	-
Броски снаряда утяжеленного веса	+	-	+	-	-

СШОР "Академия легкой атлетики Санкт-Петербурга"

Броски вспомогательного снаряда	+	-	+	-	-
Спринтерский бег со старта на отрезках 60-150 м.	+	-	+	-	-
Барьерный бег	+	-	+	-	-
Барьерные упражнения	+	-	+	-	-
Напрыгивание на возвышения	+	-	+	-	-
Горизонтальне прыжковые упражнения типа «скачки»» и «многоскоки»	+	-	+	-	-
Специальные беговые упражнения	+	+	+	+	-
Упражнения с отягощениями, штанга	+	+	+	+	-
Круговая тренировка	+	-	+	+	-
Разминочный и заминочный бег	+	+	+	+	+
ОФП, в том числе:					
Кроссовый бег	+	-	+	-	+
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+
Спортивные игры по	+	-	+	-	+
упрощённым правилам					
Акробатические упражнения	+	-	+	-	-
Упражнения на снарядах	+	-	+	-	-
Упражнения на расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+

Плавание	+	-	+	-	+
Контрольные соревнования	+	+	+	+	-

Программный материал для практических занятий	Предсезонная подготовка к зимнему соревновательному сезону Октябрь-декабрь	Зимний соревновательный сезон Январь-первая декада марта	Предсезонная подготовка к летнему соревновательному сезону Март-апрель (часто май)	Летний соревновательный сезон Июнь-(иногда май)-август (первая декада сентября)	Переходный период, активный отдых (сентябрь)
	Многоборье				
Бег с максимальной скоростью до 100 м.	+	+	+	+	-
Бег на отрезках свыше 100 м. Интенсивность 85-90 % от макс.	+	-	+	-	-
Кроссовый бег	+	-	+	-	-
Фартлек	+	-	+	-	-
Барьерный бег	+	+	+	+	-
Специальные и имитационные барьерные упражнения	+	-	+	-	-
Прыжки в длину	+	+	+	+	-
Специальные и	+	-	+	-	-
имитационные упражнения для прыжка в длину					
Прыжки в высоту	+	+	+	+	-
Специальные и имитационные упражнения для прыжка в высоту	+	-	+	-	-

ЦОР Академия легкой атлетики Санкт-Петербурга

Прыжки с шестом	+	+	+	+	-
Специальные и имитационные упражнения для прыжка с шестом	+	-	+	-	-
Толкание ядра	+	+	+	+	-
Специальные и имитационные упражнения для толкания ядра	+	-	+	-	-
Метание копья	+	+	+	+	-
Специальные и имитационные упражнения для метания копья	+	-	+	-	-
Метание диска	+	+	+	+	-
Специальные и имитационные упражнения для метания диска	+	-	+	-	-
Упражнения с отягощениями, штанга	+	+	+	+	-
Круговая тренировка	+	-	+	-	-
Разминочный и заминочный бег	+	+	+	+	+
ОФП, в том числе:					
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+
Спортивные игры по упрощённым правилам	+	-	+	-	+
Акробатические упражнения	+	-	+	-	+

Упражнения на снарядах	+	-	+	-	+
Упражнения на расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+
Плавание	+	-	+	-	+
Контрольные соревнования	+	+	+	+	-

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке.

Теоретическая подготовка

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

Спортсмен должен: знать задачи, стоящие перед ним, уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки; знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них; вести учет тренировки и ее контроль; анализировать спортивные и функциональные показатели, вести дневник самоконтроля.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) так же вошли в программу теоретической подготовки.

Кроме того спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а так же травматизма и его профилактикой в избранном виде спорта.

Основные формы и методы работы

Для достижения поставленных задач предусматриваются формы и методы совместной деятельности с учетом ступенчатости обучения.

На этапе начальной подготовки основными методами теоретической подготовки являются:

- Беседы;
- Демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов);
- Просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) используются:

- Изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки обучающихся видами легкой атлетики;
- Разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки.
- Лекции по вопросам тренировки и обучения.
- Тестовые задания;
- Дискуссии;
- Практикумы;
- Беседы;
- Демонстрация наглядных пособий;
- Просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

На этапе спортивного совершенствования в дополнение к указанным методам применяются:

- Разбор и анализ отдельных методических статей;
- Участие спортсменов в планировании и анализе тренировки;
- Коллективные разборы кинокольцовок, видеозаписей;
- Обсуждение книг и статей по вопросам тренировок легкоатлетов,
- Просмотр, разборки техники и тактики спортсменов на соревнованиях.

Примерный программный материал по теоретической подготовке представлен в таблице №18,19.

Таблица №18

Рекомендуемый учебно-тематический план для этапа начальной подготовки

Темы по теоретической подготовке	Этап начальной подготовки (объем времени в год (минут)			Сроки проведения	Краткое содержание
	1-й	2-й	3-й		
Всего на этапе начальной подготовки	690	780	870	в течение года	
1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	90	120	120	сентябрь, декабрь, май (по мере необходимости)	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой
2. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации.	30	60	60	октябрь	Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. (Понятие о физической культуре. Место физической культуры в жизни общества.) **Методические указания.** Осветить сущность физической культуры, ее место в жизни и значения в деле воспитания и оздоровления
3. История развития легкой атлетики	120	60	30	ноябрь	История развития легкой атлетики **Методические указания.** Возникновение и

					последующее развитие легкой атлетики. Начало занятий л/а в России, крае, районе, городе).
3. Личная и общественная гигиена	60	30	30	ноябрь	Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение. **Методические указания.** Особое внимание учащихся надо обратить на необходимость ухода за кожей, которая выполняет ряд важных физиологических функций. В режиме дня каждого юного спортсмена должно быть предусмотрено достаточно времени на проведение мероприятий по уходу за телом. Нарушение требований личной гигиены может привести к заболеваниям и снижению работоспособности. Юным спортсменам желательно более подробно рассказать о значении соблюдения режима дня в течение всего года.
4. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.	60	30	30	декабрь	Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. (Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливания. Закаливание в спортивной практике. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекций и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний). **Методические указания.** Закаливание является неотъемлемой частью физического воспитания. Поэтому учащиеся должны знать о значении закаливания организма, основных правилах и методике применения отдельных закаливающих средств. Особое внимание следует обратить на вопросы закаливания в процессе занятий физической культурой и спортом. Дать общее понятие об инфекционных заболеваниях, источниках и путях распространения. Более подробно остановиться на эпидермофитии и гельминтозах, рассказать об их источниках и мерах профилактики
5. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.	60	90	90	январь	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. (Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании и их нормы. Особенности питания юных спортсменов в период соревнований.

					Пищевые отравления и их профилактика. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков, наркотиков. **Методические указания.** Вначале надо раскрыть значение питания как одного из факторов, способствующего восстановлению энергии, росту и развитию организма, а также вопросы, связанные с расходом энергии и значением отдельных пищевых веществ в питании. Большое внимание уделить рассказу о пищевых отравлениях и вредных привычках.
6. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.	30	60	60	февраль	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. (Врачебно-педагогические наблюдения). **Методические указания.** Необходимо подчеркнуть единство целей спортивной педагогики и спортивной медицины в достижении высоких спортивных достижений. Обосновать необходимость систематического врачебного контроля для юного спортсмена с целью профилактики возможных нарушений в состоянии здоровья в процессе современной спортивной тренировки.
7. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.	60	60	60	март	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. (Дневник самоконтроля: вес, самочувствие, настроение, сон, аппетит, общая работоспособность, успеваемость в школе, показатели морфологического развития. Основные понятия об утомлении, его сущность и характерные признаки. Утомление. Переутомление). **Методические указания.** Следует привести примеры дневников самоконтроля ведущих спортсменов страны и показать, какую роль они сыграли в организации тренировочной работы, восстановительных мероприятиях, профилактики переутомлений и патологических состояний. Юным спортсменам необходимо описать признаки утомления и рассказать о возможностях организма человека при физических нагрузках различной мощности.
8. Восстановительные мероприятия в спорте.	60	60	60	апрель	Восстановительные мероприятия в спорте. (Общее представление о восстановительных мероприятиях. Виды восстановительных мероприятий. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Баня). **Методические указания**. Восстановительные мероприятия дополняют, а не заменяют спортивную тренировку. Отметить значимость труда психологов, гигиенистов, спортивных врачей,

					массажистов.
9. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом.	60	90	90	май	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказания первой помощи при несчастных случаях. (Виды и причины спортивного травматизма. Оказания первой помощи при несчастных случаях: ушибах, ранах, отморожениях, переломах. Патологические состояния в спорте. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям). **Методические указания.** Спорт не должен приводить к травмам и болезням. Сознательное отношение к тренировке, организованность, уважение к сопернику, подчинение спортивным правилам, указания тренера и спортивного врача, борьба с вредными привычками – активные средства профилактики в спорте. Познакомить с первой помощь: вызов врача, накладывание повязки, транспортировка.
10. Спортивные соревнования.	-	-	120	июнь	Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение.
11. Просмотр видеофильмов, изучение спортивной литературы	120	120	120	июль, август	Просмотр видеофильмов, изучение спортивной литературы

Таблица №19

Рекомендуемый учебно-тематический план для учебно-тренировочного, совершенствования спортивного мастерства

Темы по теоретической подготовке	Учебно-тренировочный этап (объем времени в год (минут)					Сроки проведения	Краткое содержание
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
Всего на учебно-тренировочном этапе	1110	1080	1320	1680	1920	в течение года	
1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	120	120	120	120	120	сентябрь, декабрь, май (по мере необходимости)	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой
2. История развития легкой атлетики	30	30	-	-	-	октябрь	История развития легкой атлетики **Методические указания.** Возникновение и последующее развитие легкой атлетики. Начало занятий л/а в России, крае, районе, городе).
3.Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации.	30	30	-	-	-	октябрь	Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. (Понятие о физической культуре. Место

Здоровый образ жизни.							физической культуры в жизни общества.) **Методические указания.** Осветить сущность физической культуры, ее место в жизни и значения в деле воспитания и оздоровления
4. Основы системы физического воспитания.	-	-	60	60	60	октябрь	Основы системы физического воспитания. (Цели и задачи системы физического воспитания. Принципы системы физического воспитания. Органы управления физкультурным движением в России. Физическое воспитание детей и подростков. Внешкольная работа по физическому воспитанию. Научные исследования в области физического воспитания. Организация международного движения). **Методические указания.** Изучая данную тему, обучающиеся ознакомятся с основами системы физического воспитания, ее целями, задачами и особенностями. Занятия по этой теме рекомендуется проводить в форме развернутой беседы, объяснить главные положения и их смысл.
5. Единая Всероссийская спортивная классификация.	30	30	60	120	180	ноябрь, июнь	Единая Всероссийская спортивная классификация. (Место и значение спортивной классификация в системе физического воспитания. Основные понятия спортивной классификации. Содержания разрядных норм и требований спортивной классификации. Присвоение спортивных разрядов и званий). **Методические указания.** Юные спортсмены должны хорошо уяснить значение Единой Всероссийский спортивной классификации в развитии спорта. Необходимо ознакомить с общими теоретическими положениями и провести разбор разрядных требований и норм спортивной классификации, условий их выполнения в избранном виде спорта.
6. Костно-мышечная система, ее строение и функции.	30	30	60	60	60	декабрь, январь	Костно-мышечная система, ее строение и функции. (Костная система. Мышечная система). **Методические указания.** При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия: демонстрировать таблицы, рисунки,

							а также показать некоторые кости и мышцы на самих спортсменах.
7. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.	30	30	30	30	30	декабрь	Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. (Понятие о кровообращении, значение крови. Количество и состав крови. Сердце и сосуды). **Методические указания.** При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия. Научить считать ЧСС (по пульсу).
8.Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.	30	30	30	30	30		Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. (Дыхание, его виды и роль в жизнедеятельности организма человека. Потребление кислорода. Понятие о кислородном запросе и долге). **Методические указания.** В результате изучения данной темы учащиеся должны хорошо представлять себе, что такое аэробные и анаэробные возможности человека и какую роль они играют в достижении высоких результатов в избранном виде спорта. При помощи спирометра следует научить учащихся определять ЖЕЛ.
9. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека.	30	30	30	30	30		Обмен веществ и энергии – основа жизни человека. **Методические указания.** Изучение этой темы должно связываться с материалами по гигиене, в частности, с вопросами питания
10. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма.	30	30	30	30	30		Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды. **Методические указания.** В результате изучения этой темы юные спортсмены должны хорошо уяснить, какую роль играет нервная система в процессе мышечной деятельности. Очень важно разобраться в том, как центральная нервная система управляет деятельностью двигательного аппарата и какие процессы обеспечивают координацию движений.
11. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения,	30	30	30	30	30		Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции. **Методические указания.** Изучение

их функции.							данной темы должно быть логическим продолжением изучения вопросов режима, питания спортсмена, врачебно-педагогического контроля. Необходимо, чтобы занимающееся имели представление, какие железы способствуют расщеплению пищи.
12. Органы чувств.	30	30	30	30	30		Органы чувств. (Понятие об органах чувств. Органы зрения. Органы слуха. Органы равновесия. Органы двигательного и кожного чувства. Органы обоняния и вкуса). **Методические указания.** Необходимо, чтобы юные спортсмены знали, какие органы чувств существуют, каково их строение и какие анализаторы играют наиболее важную роль при занятиях избранным видом спорта.
13.Физиологические основы спортивной тренировки.	60	30	60	60	60	январь	Физиологические основы спортивной тренировки. (Физиологическое представление о спортивной тренировке. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях избранными видами спорта). **Методические указания.** Юные спортсмены должны узнать, какие физиологические процессы лежат в основе роста работоспособности и формирования двигательных навыков. Изучение этой темы следует связывать с педагогическими вопросами спортивной тренировки.
14.Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.	30	30	30	60	60	январь	Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов. (Понятие о тренированности, ее критерии и оценка. Некоторые физические методы оценки физической работоспособности человека. Некоторые физиологические методы оценки нервно-мышечной системы спортсмена). **Методические указания.** При изучении этой темы особое внимание необходимо обратить на многокомпонентность факторов, определяющих тренированность спортсменов. В тоже время необходимо показать, что тренированность как свойство

							организма является все же категорией биологической. Желательно изучение тестов для определения тренированности и физической работоспособности провести на всех учащихся.
15.Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.	30	30	30	30	30	январь	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. (Врачебно-педагогические наблюдения). **Методические указания.** Необходимо подчеркнуть единство целей спортивной педагогики и спортивной медицины в достижении высоких спортивных достижений. Обосновать необходимость систематического врачебного контроля для юного спортсмена с целью профилактики возможных нарушений в состоянии здоровья в процессе современной спортивной тренировки.
16. Самоконтроль в процессе занятий спортом.	30	30	30	30	30	сентябрь	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. (Дневник самоконтроля: вес, самочувствие, настроение, сон, аппетит, общая работоспособность, успеваемость в школе, показатели морфологического развития. Основные понятия об утомлении, его сущность и характерные признаки. Утомление. Переутомление). **Методические указания.** Следует привести примеры дневников самоконтроля ведущих спортсменов страны и показать, какую роль они сыграли в организации тренировочной работы, восстановительных мероприятиях, профилактики переутомлений и патологических состояний. Юным спортсменам необходимо описать признаки утомления и рассказать о возможностях организма человека при физических нагрузках различной мощности.
17. Восстановительные мероприятия в спорте.	60	60	60	60	60	февраль	Восстановительные мероприятия в спорте. (Общее представление о восстановительных мероприятиях. Виды восстановительных мероприятий. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Баня). **Методические указания**.

							Восстановительные мероприятия дополняют, а не заменяют спортивную тренировку. Отметить значимость труда психологов, гигиенистов, спортивных врачей, массажистов.
18. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказания первой помощи при несчастных случаях.	60	60	60	30	30	февраль	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказания первой помощи при несчастных случаях. (Виды и причины спортивного травматизма. Оказания первой помощи при несчастных случаях: ушибах, ранах, отморожениях, переломах. Патологические состояния в спорте. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям). **Методические указания.** Спорт не должен приводить к травмам и болезням. Сознательное отношение к тренировке, организованность, уважение к сопернику, подчинение спортивным правилам, указания тренера и спортивного врача, борьба с вредными привычками – активные средства профилактики в спорте. Познакомить с первой помощь: вызов врача, накладывание повязки, транспортировка.
19.Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Формы организации занятий в спортивной тренировке.	30	60	60	120	180	март	Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Формы организации занятий в спортивной тренировке. **Методические указания.** В начале изучения этой темы необходимо прежде всего выяснить содержание и объем понятий спортивной подготовки и системы спортивной подготовки, затем рассмотреть вопросы, касающиеся цели, задач и характерных черт спортивной тренировки. Общее представление о средствах спортивной тренировки. Как каждое из средств влияет на организм и какое значение имеют они для укрепления здоровья, развития физических качеств, совершенствование техники и тактики в избранном виде спорта. Формы организации занятий, части занятия, их продолжительность. Самостоятельные занятия и соревнования.
20. Основные виды	60	60	60	120	180	апрель	Основные виды подготовки юного

подготовки юного спортсмена в процессе тренировки. Физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка. Воспитание нравственных и волевых качеств личности.							спортсмена в процессе тренировки. Физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка. Воспитание нравственных и волевых качеств личности. (Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки, волевых качеств, определяющих успех в избранном виде спорта. Понятие силы, методы развития силы. Понятие быстроты, методы развития. Понятие выносливости, методика развития. Понятие ловкости, ее виды. Основы методики развития ловкости. Понятие гибкости, ее виды. Основы методики развития гибкости.) **Методические указания.** Методика развития отдельных физических качеств должна изучаться в следующей последовательности: 1) определение понятия; 2) формы проявления данного качества; 3) факторы, обуславливающие уровень его развития; 4) задачи развития данного качества; 5) средства (упражнения), типичные для развития качества; 6) методы развития физических качеств; 7) особенности регулирования нагрузки и отдыха; 8) особенности развития качества от возраста и пола занимающихся; 9) контроль за уровнем развития данного качества
21.Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.	-	-	60	120	120	май	Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов. Закономерности развития спортивной формы как одного из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. (Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы. Подготовительный период. Соревновательный период. Переходный период). **Методические указания.** Обратить особое внимание на то, что периодизация спортивной тренировки связана прежде всего с закономерностями развития спортивной тренировки и управления этим процессом. Обучающиеся должны знать критерии оценки спортивной формы. Рассмотреть значение каждого

							периода и этапа годичного цикла тренировки, их продолжительность.
22. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.	-	-	60	90	120	май	Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов. (Понятие планирования, его виды. Многолетнее (перспективное) планирования тренировки. Годовой план, его содержание и методика составления. Планирование тренировки на месяц. Значение учета. Виды и документы учета). **Методические указания.** Участие спортсмена в составлении планов тренировки, сознательности и активность в составлении планов и анализ проделанной работы. Личный дневник спортсмена. Роль полной и объективной информации о их тренировочной и соревновательной деятельности для более эффективного управления тренировочным процессом.
23. Спортивные соревнования.	60	60	60	90	120	июнь	Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды. Планирование, организация и проведение соревнований. (Виды соревнований. Положение о соревнованиях). **Методические указания.** Детально рассмотреть значение соревнований, их виды и возрастные требования для участия в соревнованиях, учет выполнения разрядных требований. Судейская практика учащихся в соревнованиях.
24.Федеральные стандарты спортивной подготовки.	-	-	-	60	60	май	Федеральные стандарты спортивной подготовки.
25. Ответственность за противоправные действия.	30	30	30	30	30	июль	Ответственность за противоправные действия.
26. Просмотр видеофильмов, изучение спортивной литературы	240	240	240	240	240	июль, август	Просмотр видеофильмов, изучение спортивной литературы

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика", содержащим в своем наименовании слово "бег" с указанием дистанции до 400 м включительно (далее - бег на короткие дистанции), слово "бег" с указанием дистанции более 400 м (далее - бег на средние и длинные дистанции), слово "ходьба" (далее - спортивная ходьба), слово "прыжок" (далее - прыжки); слова "метание" и "толкание" (далее - метания), слово "борье" (далее - многоборье), основаны на особенностях вида спорта "легкая атлетика" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки 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 и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "легкая атлетика" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "легкая атлетика" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривает (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) наличия:

- беговой дорожки;
- места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
- места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;
- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы №);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблицы №);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №20

№ 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 (2,8х2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	1
26.	Рулетка (20 м)	штук	3
27.	Рулетка (50 м)	штук	2
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	пар	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	**Стойки для прыжков в высоту**	пар	1
35.	**Штанга тяжелоатлетическая**	комплект	5
36.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
37.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
38.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
39.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин: прыжки, многоборье			
40.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
41.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
42.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
43.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
44.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
45.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
46.	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин: метания, многоборье			
47.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
48.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
49.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
50.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
51.	Диски обрезиненные (0,5 - 2,0 кг)	комплект	3
52.	Копье массой 600 г	штук	20
53.	Копье массой 700 г	штук	20
54.	Копье массой 800 г	штук	20
55.	Круг для места метания диска	штук	1
56.	Круг для места метания молота	штук	1
57.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
58.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
59.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
60.	Молот массой 6,0 кг	штук	10

61.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
62.	Ограждение для метания диска	штук	1
63.	Ограждение для метания молота	штук	1
64.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
65.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
66.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
67.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
68.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
69.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

Обеспечение спортивным инвентарем, передаваемым в индивидуальное пользование

Таблица №21

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
5.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №22

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Перчатки для метания молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями (стипль-чеза)	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для метания копья	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н; профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 г. №191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России 21.04.2022 г. №237н 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 г. №916н.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей:

Работники направляются учреждение на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя учреждения.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список библиографических источников

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. - Челябинск, 1977.
2. Бегай. Прыгай. Метай. Под общей редакцией В.В. Балахничева, В.Б. Литвиненко – М.: Человек, 2013 – 212 с.
3. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета. - Киев, 1986.
4. Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов, 1974.
5. Вацула И. Азбука тренировки легкоатлета.- Минск: Полымя,1986.
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.-М., 1985.
7. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте.- М, Физкультура и спорт,1983.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М, Физкультура и спорт, 1980.
9. Зеличенок В.Б., Никитушкин ВТ., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М, Терра-спорт, 2000.
10. Куду Ф.О. «Легкоатлетические многоборья»

10. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100,200,400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.- М., 1985.

11. Легкая атлетика/А.Н. Макаров, В.З. Сирис, В.П. Теннов. - М., 1987.

12. Легкая атлетика/ Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - М., 1989.

13. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук - М, Издательский центр "Академия", 2003.-464 с.

14. Легкая атлетика/ Озолин Г.Н., Васильева Г.В. - М.: 1953.

15. Матвеева Л.П. Основы спортивной тренировки.- Физкультура и спорт,1977.

16. Озолин Э.С. Спринтерский бег. - М, Физкультура и спорт, 1986.

17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, 2004.

18. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка

19. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Человек, 2011 – 224 с.

20. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Барьерный бег. - М, Советский спорт, 2004.

21. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Метания. - М, Советский спорт, 2004.

22. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции. -М, Советский спорт, 2004.

23. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. - М, Советский

спорт, 2005.

24. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Прыжки. - М, Советский спорт, 2005

25. Психология: Учебник для институтов физической культуры/Под общей редакцией В.М. Мельникова - М, Физкультура и спорт, 1987.

26. Современная система спортивной подготовки - М, «САМ», 1995.

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

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

29. Хоменков Л.С. Учебник тренера по легкой атлетике, 1982.

30. Щенников Б.Ф. Барьерный бег для женщин, 1982.

31. Юный легкоатлет/ Попов В.Б., Суслов Ф.П., Ливадо Е.И. - М, 1984.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации - http://minsport.gov.ru/
2. Федерация легкой атлетики России - http://www.rusathletics.com/
3. Российское антидопинговое агентство - http://rusada.ru/
4. Всемирное антидопинговое агентство - https://www.wada-ama.org/
5. Олимпийский комитет России - http://www.roc.ru/
6. Международная ассоциация легкоатлетических федераций – www.iaaf.org
7. Международный олимпийский комитет - https://www.olympic.org/

Консультант Плюс:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».
3. Приказ Министерства спорта РФ от 16.11.2022 №996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика».

Вопросы для проведения аттестации контроля знаний
группы начальной подготовки 1-го года обучения отделения легкой атлетики

ФИО _____

Тренер-преподаватель_____

1. Гигиена это……..? (выберите правильный ответ)
а) гигиена – это наука о жилище;
б) гигиена – это наука о правильном и рациональном образе жизни;
в) гигиена – это наука о правильном дыхании;
г) нет правильных ответов.

2. Чтобы быть здоровым, обязательно нужно……..(выберите правильный ответ)
а) выполнять физические упражнения;
б) высыпаться;
в) совершать прогулки на свежем воздухе;
г) все ответы правильные.

3. Нужна ли разминка перед тренировочным занятием и для чего? (выберите правильный ответ)
а) разминка обязательная, для того чтобы разогреть мышцы, подготовить организм к выполнению основных упражнений;
б) разминка не нужна;
в) по желанию спортсмена (занимающегося);
г) нужна только перед соревнованиями.

4. Назовите 2 (два) любых упражнения, которые можно включить в разминку (впишите ответ) _____
_____

5. Что нельзя делать (выполнять) при прыжках в длину? (выберите правильные ответы)
а) выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
б) стоять в прыжковой яме, когда кто-то выполняет прыжки;
в) выполнять прыжки без разрешения тренера-преподавателя (тренера);
г) после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму.

6. Какое упражнение развивает скорость? (выберите правильный ответ)
а) бег 30 метров;
б) приседания;
в) ходьба;
г) езда на лошади.

7. Может ли подвижная игра быть средством разминки? (выберите правильный ответ)
а) да;
б) нет.

8. Какая игра не относится к спортивным играм? (выберите правильный ответ)
а) футбол;
б) «салки»;
в) баскетбол;
г) волейбол

9. Какое специальное спортивное оборудование не относится к виду спорта легкая атлетика (выберите правильный ответ)
а) стартовые колодки;
б) барьеры;
в) лыжи;
г) зона приземления при прыжках с шестом.

10. Из чего состоит сектор для прыжков в длину? (выберите правильный ответ)
а) дорожки для разбега, бруска отталкивания и ямы с песком для приземления;
б) беговой дорожки, зоны отталкивания;
в) прыгать можно где угодно;
г) нет правильных ответов.

Оценка результатов:
50-70% - удовлетворительно;
71-85% - хорошо;
86-100% - отлично.

Вопросы для проведения аттестации контроля знаний
группы начальной подготовки 2-го года обучения отделения легкой атлетики
ФИО _____
Тренер-преподаватель_____

1. Когда впервые было основано «Общество любителей бега», которое положило начало развития легкой атлетики в России? (выберите правильный ответ)
а) 1989;
б) 1889;
в) 2000;
г) 1950.

2. Что обязан обучающийся детско-юношеской спортивной школы? (выберите правильные ответы)
а) своевременно, без опозданий приходить на занятия, извещать тренера-преподавателя о причинах отсутствия на тренировочных занятиях;
б) пользоваться во время занятий средствами связи;
в) бережно относиться к имуществу школы;
г) ничего не обязан.

3. Комплекс физических упражнений, выполняемых утром, направленных на укрепление здоровья, повышение общего тонуса организма? (выберите правильный ответ)
а) разминка;
б) заминка;
в) зарядка;
г) тренировка.

4. Что является основной задачей общей физической подготовки (ОФП)? (выберите правильный ответ)
а) укрепление здоровья, повышение общей работоспособности организма;
б) формирование коммуникативных навыков;
в) повышение этических знаний;
г) нет правильных ответов.

5. С помощью какого упражнения можно оценить выносливость? (выберите правильный ответ)
а) шпагат;
б) бег 2000 м.
в) прыжок в длину с места;
г) кувырок.

6. Что нельзя делать (выполнять) при метаниях? (выберите правильный ответ)
а) передавать снаряд друг другу броском;
б) метать снаряд в не оборудованных для этого местах;
в) находиться в зоне метания;
г) все ответы правильные.

7. В какой игре правила запрещают ловить мяч? (выберите правильный ответ)
а) гандбол;
б) волейбол;
в) пионербол;
г) баскетбол.

8. Спортивная игра – цель, которой забросить мяч в корзину? (выберите правильный ответ)
а) футбол;
б) водное поло;
в) баскетбол;
г) хоккей.

Предметная область « спортивное и специальное оборудование»

9. Впишите названия спортивного и специального оборудования используемого в виде спорта легкая атлетика.

1.

2.

3.

4.

1.
2.
3.
4.

10. На каких дистанциях используются стартовые колодки? (выберите правильный ответ)

а) в беге на короткие дистанции;
б) в беге на средние и длинные дистанции;
в) в ходьбе;
г) в беге с препятствиями.

Оценка результатов:
50-70% - удовлетворительно;
71-85% - хорошо;
86-100% - отлично.

Вопросы для проведения аттестации контроля знаний
группы начальной подготовки 3-го года обучения отделения легкой атлетики

ФИО _____

Тренер-преподаватель_____

1. В каком году и где легкоатлеты России впервые приняли участие в Олимпийских играх современности? (выберите правильный ответ)
а) 1900 Париж (Франция);
б) 1904 Сент-Луис (Соединенные Штаты);
в) 1912 Стокгольм (Швеция);
г) 2014 Сочи (Россия).

2. Какие составляющие относятся к здоровому образу жизни? (выберите правильные ответы)
а) рациональное питание;
б) курение;
в) режим дня;
г) закаливание;
д) утомление.

3. Что такое белки, жиры и углеводы. Для чего они нужны?
а) основные пищевые вещества в рационе человека. Необходимы для нормального протекания всех жизненно важных процессов.
б) строительные материалы. Необходимы для работы кровеносной системы.
в) энергетические материалы. Необходимы для работы мышечной системы.
г) нет правильных ответов.

4. Какие упражнения относятся к общеразвивающим (ОРУ), а какие к специальным по виду спорта легкая атлетика (впишите ОРУ или специальные).
а) круговые движения руками вперед, назад - _____
б) бег с высоким подниманием бедра _____
в) наклоны туловища вправо-влево _____
г) многоскоки _____

5. С чего следует начинать закаливающие процедуры? (выберите правильный ответ)
а) с растирания тела полотенцем;
б) с обливания холодной водой;
в) с обливания прохладной водой;
г) с обливания водой, имеющей температуру тела.

6. Выберите правильные позы при обучении технике бега на короткие дистанции (обведите правильный ответ)

1.а

1.б

2.а

2.б

3.а

3.б

4а.

4.б

5а.

5.б

7. По какой части тела замеряется длина прыжка в длину? (выберите правильный ответ)
а) по ноге;
б) по части тела, ближайшей к зоне отталкивания;
в) по части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания;
г) по любой части тела?

8. Какой бег является наиболее сложным по технике исполнения? (выберите правильный ответ)
а) спринтерский;
б) барьерный;
в) стайерский;
г) трусцой.

9. К футболу не относится термин? (выберите правильный ответ)
а) офсайд;
б) угловой;
в) пенальти;
г) дриблер.

10. Являются ли «веселые старты» спортивной игрой? (выберите правильный ответ)
а) да;
б) нет;
в) в зависимости от этапов;
г) в зависимости от количества участников.

11. Каким спортивным и специальным оборудованием должна быть оборудована дистанция для стипль-чеза? (выберите правильный ответ)
а) барьеры и сектор для прыжков в длину;
б) барьеры и ямы с водой;
в) барьеры и сектор для прыжков в высоту;
г) ямы с водой.

12. В какой цвет должна быть выкрашена эстафетная палочка?
а) должна быть выкрашена в такой цвет, чтобы ее легко можно было увидеть во время соревнования;

б) белый;
в) коричневый;
г) черный.

Оценка результатов:
50-70% - удовлетворительно;
71-85% - хорошо;
86-100% - отлично.

Вопросы для проведения аттестации контроля знаний
Учебно-тренировочной группы 5-го года обучения отделения легкой атлетики
ФИО _____
Тренер-преподаватель_____

Предметная область «теоретические основы физической культуры и спорта»

1. Что такое спорт

а) спорт - это часть физической культуры направленной на достижение высших результатов.
б) спорт - это часть физической культуры, где закладываются основа - база - фундамент для нормального физического развития и дальнейшего совершенствования.
в) спорт - представляет собой совокупность достижений в деле оздоровления людей и развития их физических способностей.

2. Когда и где состоялся первый Чемпионат СССР по лёгкой атлетике

а) 1913 г. г.Киев
б) 1922 г. г.Москва
в) 1908 г. г.Санкт-Петербург

3. Какие Белгородские спортсмены становились призёрами олимпийских игр в виде спорта лёгкая атлетика

а) Сергей Тетюхин
б) Светлана Хоркина
в) Юрий Куценко
г) Елена Соколова

4. Какие спортивные разряды устанавливаются в Российской Федерации в соответствии с нормами и требованиями Единой Всероссийской Спортивной классификации…

а) первый, второй, третий юношеские разряды;
б) первый,второй, третий спортивные разряды;
в) кандидат в мастера спорта;
г) мастер спорта России

5. В олимпийских играх 776 г. до нашей эры атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

а) одному стадиону
б) 100 ярдов
в) одному стадию
г) 200 м

6. Установите соответствия между продуктами питания и веществами, преимущественно получаемыми организмом при их потреблении.

вещества	Продукты питания
1) белки	а) кисломолочные продукты
2) жиры	б) хлебобулочные изделия
3) углеводы	в) рыба, мясо
4) кальций	г) семена подсолнечника

1) 1-а 2-б 3-в 4-г
2) 1-в 2-г 3-б 4-а
3) 1-в 2-г 3-а 4-б
4) 1-б 2-а 3-г 4-в

Предметная область «Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка»

6. Какие виды мышц вы знаете:

а) мышцы- разгибатели;

б) мышцы-сгибатели;
г) мышцы-антогонисты;
в) мышцы- сенергисты;
г) мышцы-наклонисты

7. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:
а) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
б) продолжительного выполнения двигательных действий;
в) сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий
г) достигаемой при их выполнении частотой сердечных сокращений.

8. Поддержание достигнутого уровня выносливости достигается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до:
а) 120 ударов в минуту
б) 140 ударов в минуту
в) 160 ударов в минуту
г) 160 и более ударов в минуту

9. В какой последовательности целесообразно воздействовать на развитие физических качеств в основной части тренировки, посвящённой общей физической подготовке:
1.Сила. 2.Быстрота. 3.Гибкость. 4.Выносливость:
А) 1,2,3,4. Б) 2,3,1,4. В) 4,3,2,1. Г) 3,2,4,1?

10. На какие виды двигательных способностей воздействуют прыжковые упражнения?
а) на скоростно-силовые способности;
б) на выносливость;
г) на гибкость;
д) на способность сохранять равновесие

11. Какой режим нагрузки соответствует частоте сердечных сокращений от 140 до 160- ударов в минуту?
а) оздоровительный;
б) поддерживающий;
в) развивающий;
г) тренирующий

12. Как называется показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания, который определяется с помощью спирометра?
а) жизненная емкость лёгких (ЖЕЛ)
б) вес лёгких
в) мера дыхания

Предметная область «Вид спорта легкая атлетика»

13. Многоборье – это вид лёгкой атлетики, получивший своё название по количеству входящих в него видов. Какого вида многоборья не бывает?
а) пятиборья;
б) семиборья;
в) девятиборья;
г) десятиборья.

14. Укажите вид прыжков, который используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?
а)прыжок в длину с разбега;
б) тройной прыжок;
в) прыжок в длину с места;
г) прыжок в высоту с разбега.

15. Укажите на какие фазы делится бег на короткие дистанции:
а) старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование;

б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
в) стартование, разгон, финиширование;
г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок

16. Результат в прыжках в длину зависит от :
а) начальной скорости и угла вылета;
б) начальной скорости и угла отталкивания;
в) начальной скорости и угла атаки

17. Система психологических приемов и форм самовнушения, направленных на регуляцию психических состояний, расслабление мышц, восстановление работоспособности называется ….
а) восстановление
б) аутогенная тренировка
в) релаксация

Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»

18. Как называют нарушение правил в баскетболе?
а) забег;
б) пробежка;
в) перебежка;
г) забегание

19. Кокой из способов подачи в волейболе является самым распространенным?
а) нижняя прямая подача;
б) нижняя боковая подача;
в) верхняя прямая подача;
г) верхняя боковая подача

20. В каком виде спорта одной из дисциплин является плавание?
а) биатлон;
б) триатлон;
в) дуатлон;
г) скиатлон

Предметная область «Судейская подготовка»

21. Квалификационные соревнования по лёгкой атлетике – это соревнования, которые:
а) проводятся с целью предоставления участникам возможности выполнить, подтвердить, повысить спортивный результат;
б) проводятся для спортсменов определённого спортивного разряда
в) позволяют отобрать сильнейших спортсменов для участия в основных соревнованиях.

22. При касании какой частью тела плоскости финиша фиксируется окончание дистанции?
а) головой
б) рукой
в) туловищем
г) ногой

23. Как определяется победитель в прыжках в длину, если у спортсменов лучшие результаты совпадают?
а) проводится перепрыжка
б) по сумме всех попыток
в) по второму лучшему результату
г) кто первым показал лучший результат

Предметная область «Специальные навыки»

24. Наиболее частой травмой в лёгкой атлетике является растяжение мышц или связок голеностопного и коленного суставов. Какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?

а) наложение холода;
б) наложение тугой повязки;
в)согревание повреждённого места;
г) обращение к врачу.

25. При самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой наиболее эффективным является контроль над физической нагрузкой по ….
а) частоте дыхания;
б) частоте сердечных сокращений;
в) самочуствию;
г) чрезмерному потоотделению.

Оценка результатов:
50-70% - удовлетворительно;
71-85% - хорошо;
86-100% - отлично.