

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

Принята на заседании
педагогического совета МБУДО СШ №2
от 31 мая 2024 г.
протокол №4

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО СШ №2
Нерубенко В.К.
приказ №208 от 26.06.2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «лёгкая атлетика»**

Возраст обучающихся с 9 лет

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3-х лет
- учебно-тренировочный этап – до 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

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;
Чуканов Д.В. – тренер-преподаватель, в/к
МС России по легкой атлетике;
Сергеева Л.Н. – инструктор-методист, п/к

г. Белгород, 2024

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	13
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия	13
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия	14
2.3.3. Спортивные соревнования	16
2.3.4. Работа по индивидуальным планам	17
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	17
2.5. Календарный план воспитательной работы	23
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	26
2.7. Паны инструкторской и судейской практики	31
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	34
3. Система контроля	40
4. Рабочая программа тренера-преподавателя	51
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	51
4.2 Учебно-тематический план теоретической подготовки	77
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	89
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия	89
6.2. Требования к кадровому составу учреждения	90
6.3. Требования к материально-техническим условиям реализации Программы	90
6.4. Информационно-методические условия реализации Программы	94
Приложение 1. Вопросы для проведения аттестации контроля знаний по виду спорта «легкая атлетика»	96

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						
	002	064	1	8	1	1	Я
бег 30-50 м	002	064	1	8	1	1	Я
бег 60 м	002	002	1	8	1	1	Я
бег 100 м	002	003	1	6	1	1	Я
бег 200 м	002	004	1	6	1	1	Я
бег 300 м	002	005	1	8	1	1	Я
бег 400 м	002	006	1	6	1	1	Я
бег 400 м (круг 200м)	002	077	1	8	1	1	Я
бег 600 м	002	007	1	8	1	1	Я
бег 800 м	002	008	1	6	1	1	Я
бег 800 м (круг 200м)	002	078	1	8	1	1	Я
бег 1000 м	002	009	1	8	1	1	Я
бег 1500 м	002	010	1	6	1	1	Я
бег 1500 м (круг 200м)	002	079	1	8	1	1	Я
бег 1 миля	002	011	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м	002	012	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м (круг 200м)	002	080	1	8	1	1	Я
бег 5 000 м	002	013	1	6	1	1	Я
бег 10 000 м	002	014	1	6	1	1	Я
бег 100 км	002	018	1	8	1	1	Л
бег 100 км - командные соревнования	002	070	1	8	1	1	Л
бег 24 часа	002	019	1	8	1	1	Л
бег 24 часа - командные соревнования	002	062	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 10 - 21,0975 км - командные соревнования	002	074	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 15 км	002	015	1	8	1	1	Я
бег по шоссе 21,0975 км	002	016	1	8	1	1	Л

бег по шоссе 42,195 км -командные соревнования	4	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 х 1500 м		002	066	1	8	1	1	Л
эстафета 100 м + 200 м + 300 м + 400 м		002	086	1	8	1	1	Н
эстафета 100м + 200м + 400м +800м		002	067	1	8	1	1	Я
бег с барьерами 60 м		002	023	1	8	1	1	Я
бег с барьерами 100 м		002	024	1	6	1	1	Б
бег с барьерами 110 м		002	025	1	6	1	1	А
бег с барьерами 300 м		002	087	1	8	1	1	Н
бег с барьерами 400 м		002	027	1	6	1	1	Я
бег с барьерами (эстафета 4 х 100м)		002	068	1	8	1	1	Б
бег с барьерами (эстафета 4 х 110м)		002	069	1	8	1	1	А
бег с препятствиями 1 500 м		002	071	1	8	1	1	Н
бег с препятствиями 2 000 м		002	028	1	8	1	1	Я
бег с препятствиями 3 000 м		002	030	1	6	1	1	Я
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	5	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 Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2023 г. №855, 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»;

- постановлением правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при 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);

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 обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; 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 стадионе и в манеже, у мужчин и женщин;

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

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

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

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

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

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

Эстафетный бег включает классические виды 4x100 м и 4x400 м и проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся спортивные соревнования по эстафетному бегу на 4x200 м и 4x400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Кроссовый бег – смешанный вид, бег по пересеченной местности, требующий проявления специальной выносливости, ловкости.

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

К первой группе относятся: а) прыжков 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 только¹⁹ю 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 (100 м с/б, ядро, высота, длина, 800 м).

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

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

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-	5		12-17	

тренировочный (этап спортивной специализации)	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

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 спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенном в ФССП по виду спорта легкая атлетика и настоящей программой.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивная подготовка, как правило, является многолетним круглогодичным процессом, который, включает в себя большой объём разносторонней физической подготовки в общем объёме тренировочного процесса, постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких объёмов тренировочных нагрузок, повышение специальной подготовленности за счёт широкого использования различных тренировочных средств. Общий годовой календарный график в соответствии с Программой составляет 52 недели.

Объёмы максимальных тренировочных нагрузок на этапах спортивной подготовки представлены 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	6	9	9	12	13	15	18	20	20
Общее количество часов в год	234	312	312	468	468	624	676	780	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

Основные формы обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия (на этапах углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства);
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица 4);
- спортивные соревнования (таблица 5).

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 совершенствования 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 с 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 совершенствования спортивного мастерства
	этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
контрольные	1	2	4	4	6
Отборочные	-	1	1	2	2
Основные	-	1	1	2	2

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.

Иные формы обучения:

- самостоятельная подготовка обучающихся;
- работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- теоретические занятия;
- медико-восстановительные и оздоровительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся;
- прохождение обучающимися углубленного медицинского обследования;
- инструкторская и судейская практика обучающихся.

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.

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

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 6,7,8,9.

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	6	9	9	12	13	15	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	138	152	152	200	136	158	162	180	180	
2.	Специальная физическая подготовка	58	86	86	108	108	144	182	210	252	280	280	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	6	18	18	24	40	46	66	72	72	
4.	Техническая подготовка	34	50	50	112	112	150	176	202	252	280	280	
5.	Тактическая подготовка	4	6	6	14	14	24	30	34	42	48	48	
	Теоретическая подготовка	12	14	14	20	20	22	26	30	44	48	48	
	Психологическая подготовка	4	2	2	8	8	10	12	14	16	18	18	
6.	Инструкторская практика	-	-	-	9	9	13	20	23	28	31	31	
	Судейская практика	-	-	-	9	9	13	20	23	28	31	31	
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	4	4	7	7	10	15	18	20	23	23	
	Восстановительные мероприятия	1	4	4	7	7	10	15	18	20	23	23	
	Тестирование и контроль	2	2	2	4	4	4	4	4	6	6	6	
Общее количество часов в год:		234	312	312	468	468	624	676	780	936	1040	1040	

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	6	9	9	12	13	15	18	20	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2		3			3		4		
		Наполняемость групп (человек, мин.)										
		10	10		8		8			2		
1.	Общая физическая подготовка	118	138	138	234	234	312	276	320	188	208	208
2.	Специальная физическая подготовка	58	86	86	58	58	76	100	116	282	312	312
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	6	18	18	24	40	46	64	72	72
4.	Техническая подготовка	34	50	50	84	84	114	136	156	206	230	230
5.	Тактическая подготовка	4	6	6	14	14	24	30	34	42	48	48
	Теоретическая подготовка	12	14	14	20	20	22	26	30	44	48	48
	Психологическая подготовка	4	2	2	8	8	10	12	14	16	18	18
6.	Инструкторская практика	-	-	-	7	7	9	14	16	24	26	26
	Судейская практика	-	-	-	7	7	9	14	16	24	26	26
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	4	4	7	7	10	12	14	20	23	23
	Восстановительные мероприятия	1	4	4	7	7	10	12	14	20	23	23
	Тестирование и контроль	2	2	2	4	4	4	4	4	6	6	6
Общее количество часов в год:		234	312	312	468	468	624	676	780	936	1040	1040

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	6	9	9	12	13	15	18	20	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2		3			3		4		
		Наполняемость групп (человек, мин.)										
		10	10		8		8		2			
1.	Общая физическая подготовка	118	138	138	152	152	200	142	164	162	180	180
2.	Специальная физическая подготовка	58	86	86	108	108	144	182	210	252	280	280
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	6	18	18	24	40	46	66	72	72
4.	Техническая подготовка	34	50	50	112	112	150	176	202	252	280	280
5.	Тактическая подготовка	4	6	6	14	14	24	30	34	42	48	48
	Теоретическая подготовка	12	14	14	20	20	22	26	30	44	48	48
	Психологическая подготовка	4	2	2	8	8	10	12	14	16	18	18
6.	Инструкторская практика	-	-	-	9	9	13	17	20	28	31	31
	Судейская практика	-	-	-	9	9	13	17	20	28	31	31
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	4	4	7	7	10	15	18	20	23	23
	Восстановительные мероприятия	1	4	4	7	7	10	15	18	20	23	23
	Тестирование и контроль	2	2	2	4	4	4	4	4	6	6	6
Общее количество часов в год:		234	312	312	468	468	624	676	780	936	1040	1040

Годовой учебно-тренировочный план
для спортивной дисциплины многоборье

№ 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	6	9	9	12	13	15	18	20	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2		3			3		4		
		Наполняемость групп (человек, мин.)										
		10	10		8		8		2			
1.	Общая физическая подготовка	118	138	138	152	152	194	148	172	170	188	188
2.	Специальная физическая подготовка	58	86	86	108	108	150	170	196	244	270	270
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	6	18	18	24	40	46	56	62	62
4.	Техническая подготовка	34	50	50	112	112	150	176	202	262	292	292
5.	Тактическая подготовка	4	6	6	14	14	24	30	34	42	48	48
	Теоретическая подготовка	12	14	14	20	20	22	26	30	44	48	48
	Психологическая подготовка	4	2	2	8	8	10	12	14	16	18	18
6.	Инструкторская практика	-	-	-	9	9	13	20	23	28	31	31
	Судейская практика	-	-	-	9	9	13	20	23	28	31	31
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	4	4	7	7	10	15	18	20	23	23
	Восстановительные мероприятия	1	4	4	7	7	10	15	18	20	23	23
	Тестирование и контроль	2	2	2	4	4	4	4	4	6	6	6
Общее количество часов в год:		234	312	312	468	468	624	676	780	936	1040	1040

2.5. Календарный план воспитательной работы

План воспитательной работы составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых педагогическими работниками СШ.

Реализация плана осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельно взятую личность спортсмена.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время обучающихся.

Цель воспитательной работы: воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством:

1. Воспитание для спорта – формирование личностных качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата.

2. Через спорт подготовка к жизни – формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

Задачи воспитательной работы:

1. Формирование нравственного сознания.

2. Формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера.

3. Формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.); нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.); трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и др.).

Принципы воспитательной работы:

1. Принцип комплексного подхода (необходимость одновременно и во взаимосвязи решать ряд воспитательных задач).

2. Связь воспитания с реальной жизнью и трудом.

3. Воспитание в коллективе.

4. Единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребенком.

5. Сочетание требовательности с уважением к личности обучающегося.

6. Учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося.

7. Систематичность и непрерывность воспитательного процесса – важные условия воспитательного процесса.

Формы воспитательной работы (индивидуальные и групповые):

1. Воспитание непосредственно в учебно-тренировочном процессе.
2. Воспитание при совместном проведении досуга, торжественных собраний, экскурсий, бесед, спортивных соревнований и мероприятий.

Основные направления воспитательной работы:

1. Профориентационная деятельность;
2. Патриотическое воспитание обучающихся;
3. Спортивно-массовое направление;
4. Здоровьесберегающее направление;
5. Развитие творческого мышления.

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

Рекомендуемый план воспитательной работы*Таблица №10*

№ 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 работе.	В течение года
2.	Мероприятия по здоровьесберегающему направлению:		
<i>- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них культуры здорового</i>			

<p><i>образа жизни;</i> - развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья обучающихся; - профилактика асоциального поведения обучающихся</p>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Беседы на тему: «Антидопинг», «Самоконтроль спортсмена», «Профилактика спортивного травматизма», «Значение профилактических прививок, как метод профилактики заболеваний», «Профилактика простудных заболеваний», «Гигиена подростков», «Правильное питание спортсмена», «О вреде табакокурения, алкоголя и наркомании», «Тренироваться и быть здоровыми»	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
2.3.	Прохождение углубленного медицинского обследования, получение медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки		
2.4.	Организация летнего отдыха спортсменов в спортивно-оздоровительных лагерях		
2.5.	Проведение дней здоровья с обучающимися		
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
<p><i>- воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей;</i> <i>-воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков;</i> <i>- воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России;</i> <i>- историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности</i></p>			
3.1.	Проведение мероприятий, приуроченных ко Дню народного единства, в учебно-тренировочных группах: «Значение государственной символики РФ» «Правила использования государственной символики на соревнованиях»		В течение года
3.2.	Участие обучающихся в физкультурно-массовых спортивных мероприятиях, соревнованиях, конкурсах, приуроченным к знаменательным датам и государственным праздникам, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;		В течение года
3.3.	Военно-спортивные мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества		В течение года
3.4.	Встречи с ветеранами Белгородского спорта		В течение года
3.5.	Беседы с обучающимися о культуре поведения во время соревнований		В течение года

4. Спортивные соревнования, физкультурные мероприятия:		
<p>- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, Белгородского спорта;</p> <p>-воспитание патриотических, нравственных, волевых качеств обучающихся;</p> <p>- развитие мотивации и интереса у спортсменов к занятиям спортом, расширение их знания в области физкультуры и спорта;</p> <p>- воспитание спортивного трудолюбия – способности преодолевать специфические трудности, возникающие в процессе тренировок и спортивных соревнований.</p>		
4.1.	Участие обучающихся в спортивных соревнованиях, физкультурных мероприятиях, согласно календарю спортивных мероприятий	В течение года
4.2.	Участие обучающихся спортивных праздниках, конкурсах, торжественных собраниях	В течение года
4.3.	Участие в учебно-тренировочных сборах	В течение года
5. Развитие творческого мышления		
5.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p> <p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <p>-формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</p> <p>-развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</p> <p>-правомерное поведение болельщиков;</p> <p>-расширение общего кругозора юных спортсменов.</p>	В течение года

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

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей образовательных организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации врача.

Мероприятия антидопинговой программы преследуют следующие цели:

обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

обучение обучающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

увеличение числа обучающихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 11.

Таблица № 11

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Лекция с использованием иллюстративных материалов и презентации	В течение года	Лекции проводятся в мини группах с выполнением практических проверочных заданий о прослушанной теме
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Лекция с использованием иллюстративных материалов и презентации Онлайн-курс Антидопинг на сайте RUSADA	В течение года	Лекции проводятся в мини группах с выполнением практических проверочных заданий о прослушанной теме
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного	Лекция с использованием иллюстративных материалов и презентации Онлайн-курс Антидопинг на сайте RUSADA, самообучение.	В течение года	Лекции проводятся в мини группах с выполнением практических проверочных заданий о прослушанной теме

Программный материал направлен на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся СШ. Специфический запрос этой аудитории

обусловлен тем, что обучающиеся могут сами оказаться перед этическим выбором о мере допустимости применения запрещенных субстанций и методов ради прогресса в собственной спортивной карьере, а также в ситуации, что кто-то активно склоняет их к такому решению. Вероятность такого развития событий зависит от соревновательной дисциплины, уровня мастерства и еще ряда нюансов, но для всех спортсменов она не является нулевой, что молодые атлеты прекрасно осознают.

Эмоциональную окраску приобретают как известные факты, так и домыслы о применении допинга соперниками, особенно если спортсмен объясняет этим собственное поражение. Кроме того, обучающиеся знают, что по мере роста мастерства начнут регулярно подвергаться процедуре допинг-контроля, возможно – с необходимостью оформлять разрешение на терапевтическое использование и т.п., поэтому им важно понимание процессуальных аспектов, знание своих прав и обязанностей, понимание меры личной ответственности.

Поэтому программы для обучающихся характеризуются следующими особенностями:

- максимально усиленный личностный компонент, связанный с неприятием допинга как нарушения правил честной борьбы;
- углубленное знакомство с последствиями допинга (с акцентом на тот факт, что эти последствия, и не только медицинские, но и психологические, имеют место даже в тех случаях, когда обман не раскрыт);
- процессуальные моменты проведения допинг-контроля, права и обязанности спортсмена, санкции в случае выявления нарушений и их влияние на дальнейшую карьеру;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций, в т.ч. обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления.

Тематическое планирование антидопинговых мероприятий

Таблица №12

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							30				60
УТГ-1 г.о.		30							60				90
УТГ-2 г.о.		30							60				90
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

Содержание тем

Тема 1. Что такое допинг?

Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы «фэйрплей».

Тема 2. Исторический обзор проблемы допинга

Исторические предпосылки допинга – препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия. *Задание для самостоятельной работы. Заполнение анкеты «Личное отношение к допингу».*

Тема 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил

Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

Тема 4. Запрещенные субстанции

Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.

Тема 5. Запрещенные методы

Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

Тема 6. Последствия допинга для здоровья

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

Тема 7. Допинг и спортивная медицина

Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости.

Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.

Тема 8. Психологические и имиджевые последствия допинга

Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.

Тема 9. Допинг и зависимое поведение

Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта. *Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.).*

Тема 10. Нормативно-правовая база антидопинговой работы

Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.

Тема 11. Организация антидопинговой работы

Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Пулы тестирования. Информация о местонахождении спортсмена.

Тема 12. Процедура допинг-контроля

Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допингконтроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.

Тема 13. Наказания за нарушение антидопинговых правил

Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц. *Задание для самостоятельной работы. Составить таблицу «Варианты*

наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств».

Тема 14. Профилактика допинга

Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики. *Задание для самостоятельной работы. Разработка эскиза агитационного плаката, или коллажа, или презентации, направленного на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.*

Тема 15. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности

Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

2.7. Паны инструкторской и судейской практики

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

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у обучающихся вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими обучающимися, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

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

На этапах спортивной подготовки обучающиеся привлекаются к судейству школьных, городских, областных соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Направления судейской и инструкторской практики учреждения, представлены в таблице 13

Таблица №13

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - участие в судейских семинарах. 	В течение года, согласно календарного плана
2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 объем занятий по инструкторской и судейской практике указан в таблице 14

Примерный объем инструкторской и судейской практики**Таблица №14**

Группа	Год обучения	Минимум знаний и умений обучающихся	Формы/сроки проведения
Учебно-тренировочная	1	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях	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. <i>Судейство:</i> характеристика судейства в беге, прыжках, метаниях, основные обязанности судей.	Беседы, семинары, практические занятия, просмотр видеофильмов, слайдов/в течение года
	3	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований в беге, прыжках, метаниях. Судейская документация.	Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, слайдов/в течении года
	4-5	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Помогать тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах. <i>Судейство:</i> знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и хронометриста.	Самостоятельное изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, оказание помощи в практических занятиях/в течение года
	весь	Регулярное привлечение в качестве помощников тренера	Самостоятельн

Этап совершенствования спортивного мастерства	период	для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять конспекты упражнений для проведения тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствования техники бега, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. <i>Судейство:</i> знать правила соревнований, привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах СШ к систематическому судейству соревнований по бегу, прыжкам и метаниям в городских и областных соревнованиях.	ое изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия/в течение года
---	--------	---	---

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия обучающихся, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне (ГТО)", который предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование для обучающихся, проходящих спортивную подготовку:
 - на тренировочном этапе – 1 раз в год,
 - на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – 2 раза в год;
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях тренировочного

процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

В современной системе восстановления обучающихся применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают следующие:

рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов; особенностей учебной и тренировочной деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.;

оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие;

правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;

рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований;

оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок;

систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;

- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;

- применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;

- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок – эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется комплекс специальных упражнений;

- обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать:

- гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание;

- различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж;

- различные методики приема банных процедур – баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха. Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.

Медико-биологические средства восстановления включает в себя следующее основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и другие.

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом по спортивной медицине и применяться только под контролем врачебного персонала.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у обучающихся состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и

мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих основных факторов:

- педагогических задач на данном этапе подготовки;
- пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов;
- направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов;
- особенности развертывания процессов утомления и восстановления у спортсменов;
- условий для тренировок;
- особенностей питания;
- климатических факторов и экологической обстановки.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке спортсменов восстановительные средства.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

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

В группах начальной подготовки и на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) основными средствами восстановления является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические

средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

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

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

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

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

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

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

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий применения восстановительных средств

Таблица №15

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 травм. Рациональное построение тренировки соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
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 от игр 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

3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимися, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том 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 спортивный 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.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "легкая атлетика" и его спортивных дисциплин определяются локальным актом Учреждения.

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 №16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Челночный бег 3x10 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 17,18,19

Таблица 17

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 3x10 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 18

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	с	3	25,5	25,3	25,1	24,9	24,7

	м.		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	с	3	2,01	1,59	1,57	1,55	1,53

	м.		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	Второй юношеский спортивный разряд - первый юношеский	Первый юношеский спортивный разряд - третий спортивный	Третий спортивный разряд - второй спортивный разряд	Второй спортивный разряд - первый спортивный разряд

	спортивный разряд	спортивный разряд	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 19

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 толчком двумя ногами	см	3	260
			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 измерительных 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 программы спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

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

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

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

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

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

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

Этап начальной подготовки

Планирование, направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней спортивной подготовки спортсменов. На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном 1-го, 2-го годов обучения, для всех дисциплин легкой атлетики необходимо большое внимание уделять всестороннему физическому развитию. Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

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. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. На начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40–50 %.

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. Развитие мышечной *силы* у 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 акробатические 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 также 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.

Примерные план-схемы годового цикла на этапе начальной подготовки до года и на этапе начальной подготовки свыше года указаны в таблицах 20,21

Примерная план-схема годового цикла на этапе начальной подготовки до года

Таблица 20

№ п/п	Структура годового цикла	Период		Подготовительный			Соревновательный			Подготовительный		Соревновательный		Переходный		Итого за год
		этап	втягивающий	Первый базоворазвивающий		Зимний соревновательный			Второй базоворазвивающий	Предсоревновательный	Летний соревновательный		Переходный			
				месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь			январь	февраль	март	апрель	май	
Основные задачи подготовки		Повышение уровня разносторонней физической подготовленности			Повышение уровня СФП и технической подготовленности			Повышение уровня физической, функциональной и технической подготовленности		Повышение уровня технико-тактического мастерства и специальной выносливости			Поддержание спортивной работоспособности			
1.Общая физическая подготовка		12,5	11,5	9,5	7,5	8	10	7,5	7	8	8	19	9,5	118		
2.Специальная физическая подготовка		4	4	5	6	6	4	6	6	6	6	0	5	58		
3.Техническая подготовка		0	2	2	4	4	4	4	4	4	4	0	2	34		
4.Тактическая подготовка				1	0,5	0,5		1		1		0		4		
Теоретическая подготовка		2	1,5	1	1	1	1	1	1	1	0	0,5	1	12		
Психологическая подготовка		1		1						1		0	1	4		
5.Медицинские, медико-биологические мероприятия		0	0,5						0,5			0		1		
Восстановительные мероприятия		0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0,5	0	0	1		
Тестирование и контроль					1							0	1	2		
Итого:		19,5	19,5	19,5	20	19,5	19	19,5	19	21	18,5	19,5	19,5	234		

Примерная план-схема годового цикла на этапе начальной подготовки свыше года

Таблица 21

№ п/п	Структура годового цикла	Период	Подготовительный			Соревновательный			Подготовительный		Соревновательный		Переходный		Итого за год
		этап	втягивающий	Первый базоворазвивающий		Зимний соревновательный			Второй базоворазвивающий	Предсоревновательный	Летний соревновательный		Переходный		
		месяц													
Основные задачи подготовки			Повышение уровня разносторонней физической подготовленности			Повышение уровня СФП и технической подготовленности			Повышение уровня физической, функциональной и технической подготовленности		Повышение уровня технико-тактического мастерства и специальной выносливости		Поддержание спортивной работоспособности		
1.Общая физическая подготовка			10	12	14	10	10	10	8	8	7	12	25	12	138
2.Специальная физическая подготовка			6	8	8	8	10	8	10	8	10	4		6	86
3. Участие в спортивных соревнованиях				1	1	1			1	1	1				6
4.Техническая подготовка			4	3	3	4	4	4	4	7	6	6		5	50
5.Тактическая подготовка						1	1			2	1	1			6
Теоретическая подготовка			2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	14
Психологическая подготовка				1							1				2
6.Медицинские, медико-биологические мероприятия						1	1			1		1			4
Восстановительные мероприятия			1					1			1			1	4
Тестирование и контроль						1								1	2
Итого:			23	25	26	26	27	24	23	27	27	25	26	27	312

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.

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 сенситивные периоды возрастного развития организма. С другой стороны, следует избегать чрезмерно узкой форсированной специализации, хотя она и дает в ближайшие годы быстрый прирост результатов, но в итоге оказывается малоперспективной, приводит к преждевременной стабилизации спортивных результатов. Цель 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 спортсменов;
- 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 спортсменов.

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

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 юных спортсменов – 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 независимо 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 внимание 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 годового 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 годовом 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.

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, обуславливает 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.

Примерный план-схема годичного цикла на тренировочном этапе 1, 2 года обучения указан в таблице 20

**Примерная план-схема годичного цикла на тренировочном этапе
1,2 годов обучения (бег на короткие дистанции)**

Таблица 22

№ п/п	Структура годичного цикла	Период	Подготовительный			Соревновательный			Подготовительный		Соревновательный		Переходный		Итого за год
		этап	втягивающий	Первый базоворазвивающий		Зимний соревновательный			Второй базоворазвивающий	Предсоревновательный	Летний соревновательный		Переходный		
		месяц		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь			февраль	март	апрель	май	
Основные задачи подготовки			Повышение уровня разносторонней физической подготовленности			Повышение уровня СФП и технической подготовленности			Повышение уровня физической, функциональной и технической подготовленности		Повышение уровня технико-тактического мастерства и специальной выносливости		Поддержание спортивной работоспособности		
1.Общая физическая подготовка			12	12	10	10	10	10	10	10	10	10	36	12	152
2.Специальная физическая подготовка			10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	0	8	108
3. Участие в спортивных соревнованиях						3	4	3	2		3	3	0		18
4.Техническая подготовка			10	10	12	10	10	10	10	12	10	10	0	8	112
5.Тактическая подготовка			1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	0	1	14
Теоретическая подготовка			2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	20
Психологическая			0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0		8

подготовка													
6. Инструкторская практика			1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
Судейская подготовка			1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
7. Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2					1		1		0	1	7
Восстановительные мероприятия	1	1			1		1		1		0	2	7
Тестирование и контроль				2								2	4
Итого:	38	38	39	40	40	39	40	39	40	39	38	38	468

Программный материал для учебно-тренировочных групп 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 4,5 годов обучения в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода на *общеподготовительном этапе* должны решаться задачи:

- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов;

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой 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 переходом от осенне-зимних к весенне-летним циклам. 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.

Примерный план-схема годичного цикла на тренировочном этапе 4,5 годов обучения указан в таблице 21 (спринт), таблице 22 (бег на средние и длинные дистанции), таблице 23 (прыжки).

**Примерная план-схема годичного цикла на тренировочном этапе
4 года обучения (бег на короткие дистанции)**

Таблица 23

№ п/п	Структура годичного цикла	Период			Соревновательный			Подготовительный		Соревновательный		Переходный		Итого за год
		этап	Подготовительный		Зимний соревновательный			Второй базоворазвивающий	Предсоревновательный	Летний соревновательный		Переходный		
			втягивающий	Первый базоворазвивающий		декабрь	январь			февраль	апрель	май	июнь	
месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
Основные задачи подготовки		Повышение уровня разносторонней физической подготовленности			Повышение уровня СФП и технической подготовленности			Повышение уровня физической, функциональной и технической подготовленности		Повышение уровня технико-тактического мастерства и специальной выносливости		Поддержание спортивной работоспособности		
1. Общая физическая подготовка	12	8	10	8	8	8	8	8	10	10	35	11	136	
2. Специальная физическая подготовка	14	16	16	16	14	14	14	16	14	14	20	14	182	
3. Участие в спортивных соревнованиях	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	2	40	
4. Техническая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	0	16	176	
5. Тактическая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0	1	30	

Теоретическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	26
Психологическая подготовка	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	0	1	12
6. Инструкторская практика	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	1	20
Судейская подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	1	20
7. Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	0	2	15
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	0	2	15
Тестирование и контроль				2								2	4
Итого:	55	57	58	58	57	55	55	56	56	56	58	55	676

Этап совершенствования спортивного мастерства

Спортсмены старших спортивных разрядов (КМС) в своей тренировке решают те же задачи, что и на тренировочном этапе углубленной специализации, только на более высоком уровне.

Спринтерский бег. Тренировка в беге на короткие дистанции характеризуется более углубленным совершенствованием в технике бега, постепенным повышением объема специальных упражнений, тренировочных нагрузок и участием в большем количестве соревнований. Объем общей физической подготовки продолжает повышаться наряду со специальной подготовкой.

Спринтерам высокой квалификации, выступающим зимой в ответственных соревнованиях, целесообразно годовую тренировку разделять на два цикла, с тем, чтобы эффективно готовиться к зимним соревнованиям. Тренировка строится так, чтобы наиболее высоких результатов достичь в летних состязаниях второго полугодичного цикла. Соответственно повышается и интенсивность тренировки во втором цикле; увеличивается время активного отдыха с использованием всех возможностей для наиболее полного восстановления сил спринтера перед состязанием.

Занятия проводятся 6 раз в неделю по схеме: 3 дня занятий + 1 день отдыха + 3 дня занятий.

В подготовительном периоде очень важно улучшить скоростно-силовую подготовленность спринтеров, чтобы повысить способность выполнять работу максимальной мощности. В первом большом тренировочном цикле эта задача решается путем применения обширного комплекса упражнений, в который, прежде всего, входят упражнения со штангой, гириями и мешками, набитыми песком, а также гимнастические упражнения, прыжки и специальные подготовительные упражнения спринтера.

Упражнения с отягощениями по форме и характеру выполнения должны соответствовать специфике спринта. Полезно регулярно выполнять подскоки, стоя на двух параллельно расположенных скамейках с гирей 16-32 кг.

Спринтеру целесообразно повторять многократно упражнения с отягощениями малого и среднего веса, а также выполнять их почти максимальным и предельным весом с незначительным числом повторений.

Тренировки в подготовительном периоде должны включать большое количество разнообразных прыжков и специальных подготовительных упражнений спринтера. Эти упражнения целесообразно выполнять сериями и постепенно к концу подготовительного периода довести время их почти непрерывного выполнения до 20-25 мин.

В подготовительном периоде первого (зимнего) большого тренировочного цикла спортсмены должны выполнять большой объем небольшой интенсивности. Нагрузка должна распределяться так, чтобы после 3 недель тренировки с повышающейся нагрузкой следовала неделя занятий со сниженной нагрузкой.

В подготовительном периоде второго (летнего) тренировочного цикла общая и специальная физическая подготовка осуществляется более интенсивными упражнениями. С более высокой скоростью выполняется и спринтерский бег.

На весеннем этапе подготовительного периода первого большого цикла ставится основная задача: постепенно перейти к соревновательному периоду тренировки. Большое внимание уделяется повышению скорости и специальной выносливости.

Тренировка в соревновательном периоде специализируется еще больше. Проводятся напряженные интенсивные тренировки несколько меньшего объема, чем в подготовительном периоде. На протяжении всего соревновательного периода необходимо регулярно проводить скоростно-силовые упражнения, чтобы не снизить уровень и стабильность спортивных результатов.

На этапе основных соревнований спринтер участвует в большом количестве соревнований (почти еженедельно). В связи с этим нужно внимательно планировать соревновательные и тренировочные нагрузки, чередуя их с отдыхом.

В тренировочных занятиях между ответственными соревнованиями следует по возможности устранять те формы работы, которые требуют чрезмерного нервного напряжения.

Барьерный бег. Чтобы показать I разряд и выше, барьерист должен иметь отличную физическую подготовленность. Преимущество имеют атлеты более высокого роста, хорошо бегающие 100 м, обладающие гибкой и сильной мускулатурой, высокой координацией движений. Для достижения хороших результатов требуется 4-5 лет упорной работы.

Основные данные для примерного планирования круглогодичного цикла тренировки барьеристов следующие:

- 1) проведение за год до 312 тренировочных занятий;
- 2) участие в 10 и более основных соревнованиях;
- 3) участие в 10-14 соревнованиях по другим видам легкой атлетики.

В основе тренировки барьериста лежит всесторонняя физическая подготовка и плановая круглогодичная работа.

Барьерист должен быть хорошим бегуном на короткие дистанции и в совершенстве владеть техникой преодоления препятствий, расставленных на дистанции. От того, насколько удастся сочетать скорость бега с техникой преодоления барьеров, и будет зависеть результат. В отличие от тренировки бегунов на короткие дистанции, тренировка барьериста значительно осложняется работой над техникой преодоления препятствий. В свою очередь, это требует большого внимания к развитию специальных качеств. При освоении техники барьерного бега рекомендуются многократные повторения элементов ее с целенаправленными заданиями.

В первые месяцы подготовительного периода тренировки нужно в большей мере применять специальные упражнения барьериста, спринтерские и прыжковые упражнения, позволяющие значительно повысить специальную и общую физическую подготовленность.

Следует чаще выполнять всевозможные перемахи, соскоки и другие элементы на гимнастических снарядах, способствующие развитию смелости, необходимой для овладения техникой перехода через барьер. Если позволяют условия занятий в помещении, то надо упражняться в беге через 2-3 барьера на укороченных расстояниях.

Занятия проводятся на местности и в помещении. В зале помимо специальной тренировки в барьерном беге и в других видах легкой атлетики широко используются гимнастические упражнения. Упражнения подбираются так, чтобы развить у барьериста отстающие качества и устранить недостатки в технике барьерного бега. Это особенно важно, ибо 0,1 сек., выигранная на каждом барьере равна 1 сек. на всей дистанции. К концу подготовительного периода в первых соревнованиях спортсмен должен достигнуть хороших результатов в гладком беге и в прыжках в длину с разбега. На всех этапах тренировки не следует бояться выступать в соревнованиях.

Во второй половине осенне-зимнего этапа тренировки проходят интенсивнее и с большей специализацией в избранной дистанции барьерного бега. Для повышения и поддержания общей физической подготовленности применяются упражнения на гимнастических снарядах. Используются упражнения для совершенствования техники барьерного бега, а также физических и волевых качеств. Барьеристу крайне важно развивать эластичность мышц. Правильное приземление за барьерами и быстрый бег между ними с опорой на переднюю часть стопы требуют отличной эластичности мышц ног, иначе бегун не сможет выдержать больших нагрузок и овладеть современной техникой барьерного бега.

На осенне-зимнем этапе барьеристам лучше проводить тренировку совместно с бегунами на короткие дистанции. Основные задачи и средства тренировки барьериста и спринтера на этом этапе являются близкими. Рекомендуется лишь учитывать некоторые особенности применения средств тренировки для барьеристов.

Для приобретения навыков ловкости, смелости и решительности следует всемерно использовать различные гимнастические (опорные) и акробатические (безопорные) прыжки.

Раздел упражнений на гибкость должен быть расширен за счет упражнений, обеспечивающих максимальную амплитуду разведения ног (как в переднезаднем, так и в боковых направлениях).

Упражнения со штангой, отягощениями, а также различного рода многократные и легкоатлетические прыжки должны обеспечить отличную силовую подготовку ног барьериста. Работа над техникой бега проводится барьеристами по двум направлениям:

1. Совершенствование техники гладкого бега (совместно со спринтерами).

2. Применение специализированных упражнений на гибкость, ловкость и координацию движений в целях подготовки к последующей работе непосредственно над техникой преодоления барьеров.

Тренировка в весеннем подготовительном этапе завершает в основном подготовку барьериста к соревнованиям. На основе всесторонней подготовленности, которую барьерист получает на первых двух этапах тренировки, он должен весной главным образом приобрести общую и скоростную выносливость. Особенно это необходимо бегунам на 200-400 м. Исходя из задач тренировки, барьеристы должны чаще тренироваться с бегунами на короткие дистанции, а специализирующиеся в беге на 200-400 м, кроме того, и с бегунами на 400-800 м.

На занятиях в зале (и тем более на воздухе) больше времени уделяется гладкому и барьерному бегу. Меньше проводится занятий на снарядах и со штангой большого веса, предпочтение отдается упражнениям для совершенствования скоростно-силовых качеств, повышения эластичности мышц и подвижности в суставах.

Большое значение в весеннем подготовительном этапе тренировки имеют кроссовый бег в переменном темпе и общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Кроссовые пробежки лучше всего проводить в лесу. Бег в лесу применяется и как средство активного отдыха.

На мягком лесном грунте хорошо выполнять также прыжковые упражнения для развития силы мышцы ног (доставание ветки на деревьях головой и руками, прыгая толчком одной и двух ног, прыжки на одной ноге, тройные и пятерные прыжки и т.п.) и преодолевать различные естественные препятствия прыжком или «барьерным» шагом. Занятия на местности должны сочетаться с тренировкой на стадионе.

В соревновательном периоде (на раннем соревновательном этапе) барьерист должен близко подойти к своему лучшему результату прошлого года (особенно в беге на 100 и 110 м с барьерами).

Объем общеразвивающих упражнений уменьшается, и занятия проводятся более специализированно, в зависимости от выбранной дистанции.

Для совершенствования в технике барьерного и гладкого бега в основном применяются те же средства, что и на весеннем этапе тренировки. Однако в это время большее внимание уделяется пробеганию через барьеры, совершенствованию техники на более высокой и максимальной скорости. То же относится и к гладкому бегу.

Для развития специальной выносливости барьериста следует применять повторный бег через барьеры на той дистанции, на которой бегун готовится выступать в соревнованиях: повторный бег со старта через 8-10 барьеров при тренировке на 110 м и через 3-6 барьеров при тренировке на 200-400 м.

В занятиях на дорожке большое место отводится повышению скорости и специальной выносливости в беге на короткие дистанции, совершенствованию техники преодоления барьеров. Важно следить за соотношением длины шагов, ритмом и техникой бега между барьерами. Особое внимание уделяется бегу со старта и преодолению первых барьеров, а также ритму пробегания всей дистанции.

В занятиях следует включать и другие упражнения для поддержания высокого уровня развития силы, быстроты, прыгучести, гибкости. Бегунам на 200-400 м с барьерами нужно пробегать больше коротких отрезков со скоростью, приближающейся к соревновательной.

В занятия включается много повторных пробежек на дистанции с барьерами (7-10 барьеров) в оптимальном ритме, благодаря чему одновременно повышается уровень скорости и специальной выносливости. Для этого пробегают: 4-5 раз по 100 м с барьерами, 4-5 раз по 110 м с барьерами, 4-5 раз по 5-6 барьеров для дистанции 200 м и 3-5 раз по 5-6 барьеров для дистанции 400 м.

Прыжки. Прыжки в высоту с разбега. В подготовительном периоде уже с первых занятий следует совершенствоваться в технике прыжка. С этой целью необходимо применять подводящие упражнения, специальные упражнения, одновременно развивающие силу, быстроту, выносливость, подвижность в суставах, ловкость.

В первые 2-3 месяца начальной тренировки занимающиеся осваивают технику прыжка и бега, добиваются улучшения скорости в нем. Вводятся постепенно элементы техники барьерного бега, чтобы развить глазомерный расчет шагов, улучшить ловкость прыгуна и смелость.

При совершенствовании навыка отталкивания в тренировочные занятия надо включать разнообразные прыжковые упражнения, укрепляющие мышцы и связки ног, развивающие специальную выносливость. Особенно ценны специальные прыжковые упражнения: прыжки с доставанием рукой или головой высоких предметов, различные напрыгивания на предметы или прыжки через расставленные барьеры и др. Посредством этих упражнений хорошо развиваются сила и быстрота толчка, а также осваиваются маховые движения руками и свободной ногой при отталкивании.

В подготовительном периоде тренировки занятия начинаются с бега в медленном темпе (3-5 мин.). Затем переходят к общеразвивающим упражнениям (для развития силы мышц живота, спины, рук, плечевого пояса и др.), которые одновременно используются и для активного отдыха (15-20 мин.), и снова к прыжкам, развивающим главным образом прыгучесть (20 мин.). Число повторений от занятия к занятию должно постепенно возрастать. После прыжков в течение 20-25 мин. Выполняются упражнения со штангой или с другими отягощениями (диски от штанги, гири, мешки с песком, набивные мячи, гантели, ядра).

Занятия заканчивается бегом в медленном темпе и упражнениями в расслаблении. Иногда проводят двустороннюю игру в баскетбол, волейбол, футбол по упрощенным правилам (20-30 мин).

Во второй половине осенне-зимнего этапа тренировочные занятия включают больше прыжковых упражнений, причем более интенсивных. Так, прыжки через планку выполняются больше с соревновательного разбега, чаще повышается преодолеваемая планка, отталкивания выполняются с более быстрого разбега. В это время целесообразно устраивать прикидки в различных прыжках, использовать контрольные упражнения (тесты). Одновременно добиваться улучшения и общего физического развития прыгуна.

На весеннем подготовительном этапе при первой возможности тренировка проводится на местности (в лесу, парке), но чаще на стадионе. В занятиях на стадионе продолжается совершенствование техники прыжка. Следует чаще выполнять прыжки через планку, добиваясь слаженного ритма движения. Быстрота движений повышается также посредством бега на короткие дистанции (старты, ускорения, преодоление барьеров).

В соревновательном периоде на раннем этапе основное внимание уделяется совершенствованию техники прыжка через планку.

На этапе основных соревнований прыгун продолжает тренироваться и участвует в соревновании (целесообразно 2 раза в неделю). В связи с этим число тренировочных занятий уменьшается, снижается также в них объем, но увеличивается интенсивность упражнений, что позволит повысить силу и быстроту толчка в прыжке в высоту.

Прыжки в длину с разбега. В подготовительном периоде в первые 2 месяца большинство тренировочных занятий желательно проводить на открытых площадках. Даже с переходом в закрытое помещение 1-2 занятия также полезно проводить на открытой площадке. В этом случае несколько изменяется содержание занятий, уменьшается продолжительность, но упражнения выполняются более интенсивно.

Во второй половине осенне-зимнего этапа тренировочные занятия носят более специализированный характер. В них включаются многократно повторяемые специальные упражнения и прыжки в длину с разбега разной длины. Раз в неделю проводятся прикидки в спринте и прыжках.

В спринтерской подготовке наряду со специальными беговыми упражнениями выполняются повторные пробежки с низкого старта. Если

помещение позволяет, то повторные пробежки проводятся на 30-40 м, а в занятиях на открытых площадках – на 100-200 м.

Задача повышения общей физической подготовленности решается почти также, как в первой половине осенне-зимнего этапа.

На зимнем соревновательном этапе (февраль – первая половина марта) прыгун принимает участие в соревнованиях в прыжках в длину и в беге на короткие дистанции. Тренировочные занятия, в связи с этим специально не перестраиваются, а участие в соревнованиях должно органически входить в план тренировки.

Занятия на весеннем этапе подготовительного периода проводятся преимущественно на открытых площадках, в лесу, в парке, на стадионе на мягком, эластичном грунте. Специально беговые упражнения выполняются весьма интенсивно, но в меньшем объеме. В большей мере выполняются повторные пробежки на 30-60 и 150-200 м. Кроме беговой подготовки, в тренировку включаются специальные прыжковые упражнения и прыжки в длину. Чтобы увеличить количество прыжков на большой скорости для совершенствования разбега в сочетании с отталкиванием, а также сильного и быстрого толчка, применяется разбег по наклонной дорожке.

Для повышения общей физической подготовки проводятся кроссы, применяются силовые и прыжковые упражнения.

В соревновательном периоде, на этапах ранних соревнований, помимо пробежек с ускорением и спринтерского бега на малых и больших отрезках, в занятия включается бег с низкого старта и бег с ходу.

На этапе основных соревнований тренировка продолжается почти так же, как на этапе ранних соревнований. Но если раньше на занятиях выполнялось много прыжков в длину с разбега, то теперь характер прыжков меняется. Количество прыжков несколько уменьшается, но зато каждый прыжок выполняется более интенсивно (прыжки с полного разбега, прыжки на результат)

На этапе специальной подготовки прыгун должен совершенствовать техническое мастерство, и в особенности точность попадания на место толчка. В этот период важную роль играет концентрированное (почти ежедневное) применение в большом объеме специальных упражнений для дальнейшего увеличения силы быстроты применительно к отталкиванию в прыжке в длину.

Необходимо продолжать тренировку в многократных повторных разбегах с отталкиванием (длина прыжка на 50-70 см меньше личного рекорда), делая это легко, свободно и точно.

К концу этапа прыгун должен достичь результата не меньшего, чем тот, что показан им в зимних соревнованиях.

Летний соревновательный период характеризуется более специализированными тренировочными занятиями. Средства общей физической подготовки в тренировку включаются в меньшей мере и применяются больше для активного отдыха. Уменьшается объем специальных упражнений для развития прыгучести и спринтерского бега.

Тройной прыжок с разбега. В начале подготовительного периода в тренировке широко используются упражнения в беге на короткие дистанции, специальные упражнения и многократно выполняемые прыжковые упражнения. Особенно важно применять специальные упражнения (скачки, шаги и др.), которые по двигательной структуре соответствуют отталкиванию в тройном прыжке.

Занятия в первой половине осенне-зимнего подготовительного этапа в значительной мере должны быть направлены на приобретение общей и специальной физической подготовленности. Наряду с этим необходимо постоянно уделять внимание совершенствованию техники тройного прыжка. В осенне-зимнем этапе больше внимания обращается на специализированную подготовку. Интенсивность и объем выполняемых прыжковых упражнений повышаются. В занятия чаще включаются тройной прыжок с разбега разной длины и прикидки в спринте и прыжках. Большое внимание уделяется специальной скоростно-силовой подготовке. Наряду с этим решается задача дальнейшего повышения уровня физической подготовленности.

На весеннем подготовительном этапе при первой возможности надо переносить занятия на травяную площадку, аллеи парка, песчаный берег реки, стадион. Наибольшее внимание в это время уделяется специализированной подготовке, состоящей в первую очередь из тренировки в спринтерском беге, выполнения специальных прыжковых упражнений, тройного прыжка с коротких разбегов, упражнений для развития силы применительно к тройному прыжку. Значительно увеличивается продолжительность кроссов.

В соревновательном периоде при переходе на стадион (ранний соревновательный этап) в занятие необходимо больше включать тройных прыжков со среднего и длинного разбега, добиваясь при этом технического совершенства в переходах от скачка к шагу и прыжку, оптимального соотношения их длины и ритма. Надо многократно повторять разбеги, добиваясь автоматизма в точности попадания на брусок и избегая глазомерных поправок. На этом этапе значительно повышается интенсивность выполнения специальных прыжковых упражнений. В это время уделяется достаточно времени и спринту.

Все тренировки на этом этапе и участие в соревнованиях должны обеспечить прыгунам соответствующую техническую и физическую подготовленность, позволяющую достаточно уверенно выполнять прыжки с соревновательного разбега. На этом этапе уменьшается объем средств, направленных на повышение общей физической подготовленности, они используются лишь с целью ее поддержания или как средство восстановления.

На раннем соревновательном этапе, затем в начале этапа основных соревнований объем упражнений снижается (силовой, прыжковой и беговой подготовки), а интенсивность увеличивается. Уменьшается количество повторений, а интенсивность становится околопредельной.

Во второй половине этапа основных соревнований, когда прыгуны стремятся улучшить спортивные результаты, общий объем тренировочной работы снижается, но спринтерский бег, упражнения скоростно-силового характера с весовыми отягощениями, тройной прыжок и прыжковые упражнения большей частью выполняются с предельной интенсивностью или близкой к ней. Однако в неделе, заканчивающейся участием в соревновании или контрольной прикидкой, эти упражнения выполняются легко, с интенсивностью 50-75 % от максимальной.

Бег на средние и длинные дистанции. Спортсмены старших спортивных разрядов в своей тренировке в основном решают те же задачи, но на более высоком уровне. Планы тренировки составляются с тщательным учетом индивидуальных особенностей бегунов; рост их спортивных результатов планируется не только по годам, но и по отдельным периодам. В неделю обычно проводится 5-7 тренировочных занятий, а если считать утренние специализированные занятия, то общее количество тренировочных занятий увеличится до 10-14.

Бегуны на средние и длинные дистанции старших разрядов выполняют значительно больший объем тренировочной работы. Это достигается увеличением объема каждого занятия и количества этих занятий. Отдельные спортсмены успешно тренируются 2 и 3 раза в день.

Динамика общего объема беговой нагрузки имеет незначительные колебания между подготовительным и соревновательным периодами, что связано с выступлениями в соревнованиях. Однако недельный объем нагрузки в соревновательном периоде, когда нет состязаний, должен находиться на уровне подготовительного периода.

В тренировочной работе применяются те же средства и методы, что и для бегунов младших разрядов. Увеличивается объем бега, проводимого с более высокой скоростью, сокращаются интервалы отдыха между пробежками, увеличивается длина пробегаемых отрезков.

Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировки, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению бегуна. Тренировочная нагрузка у бегуна должна повышаться постепенно. Отдельные тренировочные занятия с большой нагрузкой полезно чередовать с занятиями с малой или средней нагрузкой. После 2-3 недель напряженной тренировки желательно неделю заниматься с меньшей нагрузкой.

В тренировке бегунов старших разрядов важное значение имеют занятия на мягком, эластичном грунте, применение спортивного массажа, использование различных гигиенических мероприятий.

Проводятся, как индивидуальные, так и групповые тренировочные занятия.

Особое значение имеют участие бегунов в соревнованиях.

Число стартов для бегунов на средние дистанции:

- а) на 800-1500 м – до 8-10 стартов;
- б) на более короткие дистанции – до 10;

в) на более длинные – до 7.

Для бегунов на длинные дистанции:

а) на 5000-10000 м – до 7 стартов;

б) на более короткие дистанции – до 6 стартов;

в) на более длинные – 1-2.

Примерный план-схема годовичного цикла на этапе ССМ указан в таблице 21 (спринт), таблице 22 (бег на средние и длинные дистанции), в таблице 23 (прыжки).

**Примерная план-схема годовичного цикла на этапе ССМ
(бег на короткие дистанции)**

Таблица №24

№ п/п	Структура годовичного цикла	Период			Соревновательный			Подготовительный		Соревновательный		Переходный		Итого за год	
		этап	Подготовительный			Соревновательный			Второй базоворазвивающий	Предсоревновательный	Соревновательный		Переходный		
			втягивающий	Первый базоворазвивающий		Зимний соревновательный					Летний соревновательный		Переходный		
месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август			
Основные задачи подготовки		Повышение уровня разносторонней физической подготовленности			Повышение уровня СФП и технической подготовленности			Повышение уровня физической, функциональной и технической подготовленности		Повышение уровня технико-тактического мастерства и специальной выносливости		Поддержание спортивной работоспособности			
1.Общая физическая подготовка		14	10	10	10	10	10	10	10	10	10	44	14	162	
2.Специальная физическая подготовка		20	20	20	20	20	20	20	22	20	20	30	20	252	
3. Участие в спортивных соревнованиях		4	6	6	6	8	6	6	6	6	8	0	4	66	
4.Техническая подготовка		22	24	24	24	20	24	24	22	24	24		20	252	
5.Тактическая подготовка		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	2	42	
Теоретическая подготовка		4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	44	
Психологическая подготовка		1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	0	2	16	
6. Инструкторская практика		3	2	3	3	3	2	2	4	2	2	0	2	28	
Судейская подготовка		3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	0	1	28	
7.Медицинские, медико-биологические мероприятия		2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	0	2	20	

Восстановительные мероприятия	1	2	1	1	3	2	2	1	1	2	0	4	20
Тестирование и контроль				3								3	6
Итого:	78	77	78	78	78	78	78	78	78	79	78	78	936

Структура рабочей программы тренера-преподавателя утверждается локальным актом Учреждения.

4.2. Учебно-тематический план теоретической подготовки

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 виде спорта легкая атлетика; 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 виде спорта легкая атлетика.

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 киноколясок, 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 таблицах №25, 26

Таблица №25

**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	780	в течение года	
1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	60	90	90	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	60	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

					<p>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.</p> <p>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.</p>
4. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.	60	30	30	декабрь	<p>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).</p> <p>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</p>
5. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.	60	90	90	январь	<p>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.</p> <p>Методические указания. Вначале надо</p>

					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	60	90	90	май	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказания первой помощи при несчастных случаях. (Виды и причины

спортом.					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 помощью: вызов врача, накладывание повязки, транспортировка.
10. Спортивные соревнования.	-	-	-	июнь	Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение.
11. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	60	60	60	в течение года	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
12. Просмотр видеофильмов, изучение спортивной литературы	90	90	90	июль, август	Просмотр видеофильмов, изучение спортивной литературы

Таблица №26

**Рекомендуемый учебно-тематический план
для учебно-тренировочного этапа**

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	1110	1200	1440	1680	в течение года	
1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	90	90	90	90	90	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. Здоровый образ жизни.	30	30	-	-	-	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
4. Основы системы физического воспитания.	-	-	30	30	60	октябрь	<p>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).</p> <p>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.</p>
5. Единая Всероссийская спортивная классификация.	30	30	60	90	120	ноябрь, июнь	<p>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).</p> <p>Методические указания. Юные спортсмены должны хорошо уяснить значение Единой Всероссийской 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.</p>
6. Костно-мышечная система, ее строение и функции.	30	30	30	30	30	декабрь, январь	<p>Костно-мышечная система, ее строение и функции. (Костная система. Мышечная система).</p> <p>Методические указания. При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия: продемонстрировать таблицы, рисунки, а также показать некоторые кости и мышцы на самих спортсменах.</p>
7. Основные	30	30	30	30	30	декабрь	Основные сведения 0

сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.							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, их функции.	30	30	30	30	30		Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции. Методические указания. Изучение данной темы должно быть логическим продолжением изучения вопросов режима, питания

							спортсмена, врачбно-педагогического контроля. Необходимо, чтобы занимающиеся 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.	30	30	60	60	30	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	30	30	30	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 помощью: 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	30	60	90	150	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 подготовки юного спортсмена в процессе тренировк	60	60	60	90	150	апрель	Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки. Физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка.

<p>и. Физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка. Воспитание нравственных и волевых качеств личности.</p>							<p>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.)</p> <p>Методические указания. Методика развития отдельных физических качеств должна изучаться в следующей последовательности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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
<p>21.Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.</p>	-	-	60	90	120	май	<p>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).</p> <p>Методические указания. Обратит 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.</p>
<p>22. Планирование и</p>	-	-	60	90	120	май	<p>Планирование и учет в процессе</p>

учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.							спортивной тренировки юных спортсменов. (Понятие планирования, его виды. Многолетнее (перспективное) планирование 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. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	60	90	90	90	90	в течение года	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
27. Просмотр видеофильмов, изучение спортивной литературы	240	180	180	180	180	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 "борьба" (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 Белгородской области 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

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

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.

6.2. Требования к кадровому составу учреждения:

уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда

России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей:

Работники направляются в 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. 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

Таблица №27

№ 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 №28

№ 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 №29

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 (стиль-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

6.4. 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. Зеличенко 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, «СААМ», 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
ФНО**

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.

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
ФНО**

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).

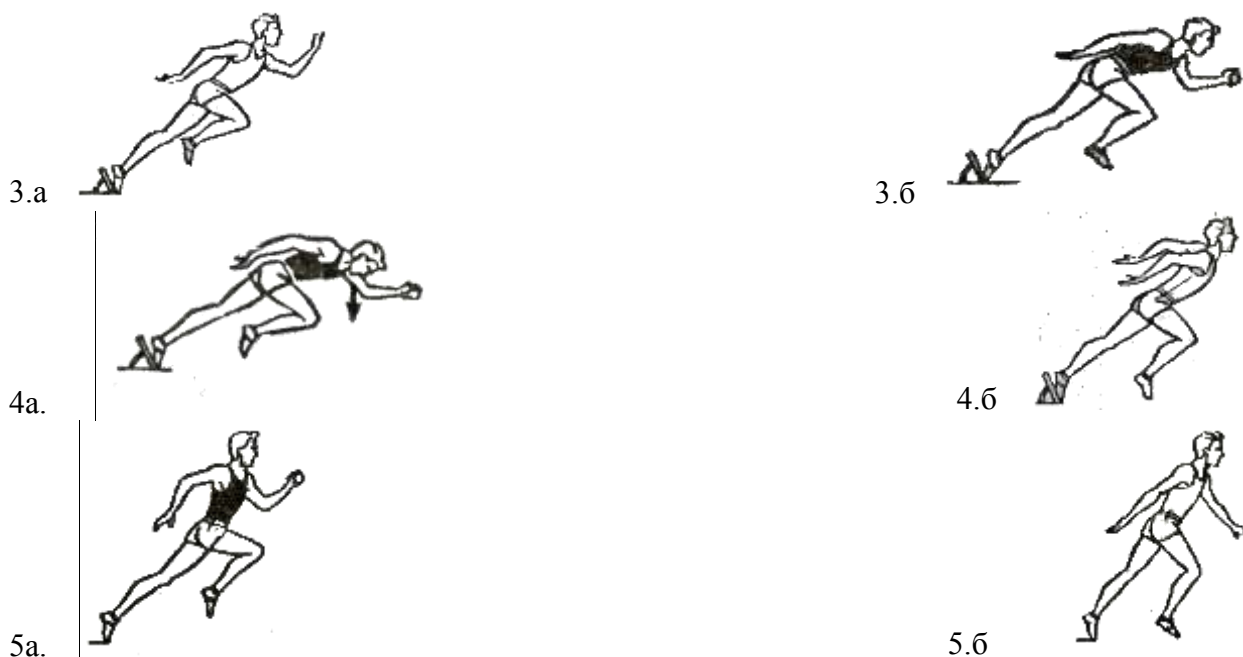
- а) круговые движения руками вперед, назад - _____
- б) бег с высоким подниманием бедра _____
- в) наклоны туловища вправо-влево _____
- г) многоскоки _____

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)





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-антагонисты;
- 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 ёмкость 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 тугй 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) самочувствию;
- г) чрезмерному потоотделению.

Оценка результатов:

50-70% - удовлетворительно;

71-85% - хорошо;

86-100% - отлично.