

Орган местного самоуправления
«Управление по физической культуре и спорту
Каменск-Уральского городского округа»

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва города Каменска-Уральского»

Принята на заседании
педагогического совета
МАУДО «СШОР»
от 30.01.2026 г.
Протокол № 1



Д.А.Тихонцев
2026г.

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

Возраст обучающихся: от 7 лет до (возраст не ограничен)
Срок реализации программы: 12 лет

Составитель:
Шаламова Наталья Николаевна,
инструктор-методист

г. Каменск-Уральский
2026 год

Оглавление

№	Наименование раздела	Страница
	Пояснительная записка	3
	Характеристика вида спорта «лёгкая атлетика» и его отличительные особенности	4
I	Общие положения	7
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки вида спорта «лёгкая атлетика»	8
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.3.	Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	14
2.5.	Календарный план воспитательной работы	16
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики.	18
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
III	Система контроля	25
3.1.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	26
3.2.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.	27
3.3.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	31
IV	Рабочая программа по виду спорта «лёгкая атлетика»	33
4.1.	Теоретическая подготовка	33
4.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	39
4.3.	Учебно-тематический план	59
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.	59
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	60
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	60
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	64
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	64
	Приложение №1 Годовой учебно-тренировочный план	67
	Приложение №2 Календарный план воспитательной работы	69
	Приложение №3 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	71
	Приложение №4 Примерный план инструкторской и судейской практики	72
	Приложение №5 Учебно-тематический план	73

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» разработана в соответствии:

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» (утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2025 г. № 1016);
- Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» (утвержден приказом Министерства спорта России от 16.07.2026 г. № 609);
- Федеральным законом от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 579 "Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки";
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ);
- Федеральным законом от 26.07.2026 N 273-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта РФ на период до 2030 года;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.09.2022 № 2865-р);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации о 31.03.2022 г № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Минспорта России от 30.01.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ» (в ред. Приказов Минспорта РФ от 07.07.2022 N 575, от 17.05.2023 N 325, от 10.03.2026 N 202);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.05.2026 № 484н "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.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" (с изменениями и дополнениями);
- Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК);

– Учредительными документами и локальными нормативными актами учреждения.

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки – от новичков до мастеров спорта России международного класса. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спорта и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной работы, система контрольных нормативов, для определения уровня физического развития и степени подготовленности в соответствии с федеральными стандартами на этапах спортивной подготовки спортсменов, приводятся примерные годовые планы спортивной подготовки, базовый программный материал распределяется по этапам подготовки.

Характеристика вида спорта «лёгкая атлетика» и его отличительные особенности

Легкая атлетика – олимпийский вид спорта, объединяющий следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, прыжки (в длину, в высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, толкание ядра), многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Программа мужских дисциплин в программе Олимпийских игр состоит из 24 видов и не менялась с 1956 года. В программу женских видов входит 23 вида. Единственная разница это ходьба на 50 км, которой нет в женском списке. Таким образом, лёгкая атлетика является наиболее медалеёмким видом среди всех олимпийских видов спорта.

Программа чемпионатов в помещении состоит из 26 видов (13 мужских и 13 женских). На официальных соревнованиях мужчины и женщины не участвуют в совместных стартах.

Виды легкой атлетики принято подразделять на пять разделов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности.

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

Бег - на короткие (100, 200, 400 м), средние (800 и 1500 м), длинные (5000 и 10 000 м) и сверхдлинные дистанции (марафонский бег - 42 км 195 м), эстафетный бег (4 х 100 и 4 х 400 м), бег с барьерами (100 м - женщины, 110 м - мужчины, 400 м - мужчины и женщины) и бег с препятствиями (3000 м).

Начиная с 2006 года дистанция 200 метров была исключена из программы Чемпионатов Мира и Европы по соображениям того, что участники поставлены в очень неравные условия, то есть тот, кто бежит по внешней дорожке находится в самых выгодных условиях. Однако на прочих соревнованиях и в большинстве национальных чемпионатов соревнования на 200-метровой дистанции проводятся до сих пор.

Соревнования по бегу - один из самых первых видов, по которым были утверждены официальные правила соревнований, и были включены в программу с самых первых олимпийских игр 1896 года. Для бегунов важнейшими качествами являются: способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость

(для средних и длинных), скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление.

Беговые виды входят как в состав дисциплин лёгкой атлетики, так и во многие популярные виды спорта отдельными этапами (в эстафетах, многоборьях).

В качестве обуви спортсмены используют шиповки, обеспечивающие хорошее сцепление с покрытием.

На дистанциях от 100 м до 400 м спортсмены бегут каждый по своей дорожке. На дистанциях от 600 м - 800 м начинают на разных дорожках и через 200 м выходят на общую дорожку. 1000 м и более начинают старт общей группой у линии, обозначающей старт. Выигрывает тот спортсмен, который первым пересекает линию финиша. При этом в случае спорных ситуаций привлекается фотофиниш и первым считается тот легкоатлет, часть туловища которого первой пересекла линию финиша.

Рекорды мира и рекорды более низкого уровня фиксируются в соответствии с правилами IAAF.

Результаты в беговых дисциплинах на стадионе измеряются с точностью до 1/100 сек, в шоссейном беге с точностью до 1/10 сек.

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

Прыжок в высоту с разбега - дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка - разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление. Требуется от спортсменов прыгучести и координации движений. Проводится в летнем и зимнем сезоне. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1928 года.

Прыжок с шестом - дисциплина, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Требуется от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств, координации движений. Прыжок с шестом среди мужчин является олимпийским видом спорта с Первой летней Олимпиады 1896 года, среди женщин - с Олимпийских игр 2000 года в Сиднее.

Прыжок в длину - дисциплина, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Требуется от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр. Является современной олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1948 года. Задача атлета - достигнуть наибольшей горизонтальной длины прыжка с разбега. При выполнении прыжка атлеты в первой стадии совершают разбег по дорожке, затем отталкиваются одной ногой от специальной доски и прыгают в яму с песком. Дальность прыжка рассчитывается как расстояние от специальной метки на доске отталкивания до начала лунки от приземления в песке.

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

Многоборья - десятиборье (мужской вид) и семиборье (женский вид), которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке.

Десятиборье - первый день: бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и бег 400 м; второй день: бег 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и бег 1500 м.

Семиборье - первый день: бег 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м; второй день: прыжок в длину, метание копья, бег 800 м.

За каждый вид спортсмены получают определённое количество очков, которые начисляются либо по специальным таблицам, либо по эмпирическим формулам. Соревнования по многоборьям на официальных стартах IAAF всегда проводятся в два

дня. Между видами обязательно определён интервал для отдыха (как правило, не менее 30 мин).

При проведении отдельных видов существуют поправки характерные для многоборья: в беговых видах разрешено сделать два фальстарта (вместо одного как в обычных беговых видах); в прыжке в длину и в метаниях участнику предоставляется только по три попытки.

Кроме перечисленных олимпийских видов соревнования по бегу и ходьбе проводятся на других дистанциях, по пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже; в метаниях для юношей используются облегченные снаряды; многоборье проводят по семи видам у мужчин и пяти - у женщин.

Правила в легкой атлетике довольно просты: победителем считается атлет или команда, которые показали лучшие результаты в финальном забеге или финальной попытке технических дисциплин.

Первое место во всех видах легкой атлетики, кроме многоборий, марафона и ходьбы проходят в несколько этапов: квалификация, $\frac{1}{2}$ финала, $\frac{1}{4}$ финала. Затем проводится финал, в котором определяются участники, занявшие призовые места. Количество участников определяется регламентом соревнований.

Лёгкая атлетика входит во Всероссийский реестр видов спорта (номер-код вида спорта – 0020001611Я).

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
бег 30-50 м	002	064	1	8	1	1	Я
бег 60 м	002	002	1	8	1	1	Я
бег 100 м	002	003	1	6	1	1	Я
бег 200 м	002	004	1	6	1	1	Я
бег 300 м	002	005	1	8	1	1	Я
бег 400 м	002	006	1	6	1	1	Я
бег 400 м (круг 200м)	002	077	1	8	1	1	Я
бег 600 м	002	007	1	8	1	1	Я
бег 800 м	002	008	1	6	1	1	Я
бег 800 м (круг 200м)	002	078	1	8	1	1	Я
бег 1000 м	002	009	1	8	1	1	Я
бег 1500 м	002	010	1	6	1	1	Я
бег 1500 м (круг 200м)	002	079	1	8	1	1	Я
бег 1 миля	002	011	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м	002	012	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м (круг 200м)	002	080	1	8	1	1	Я
бег 5 000 м	002	013	1	6	1	1	Я
бег 10 000 м	002	014	1	6	1	1	Я
бег 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	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 препятствиями 1 500 м	002	071	1	8	1	1	Н
бег с препятствиями 2 000 м	002	028	1	8	1	1	Я
бег с препятствиями 3 000 м	002	030	1	6	1	1	Я

кросс - 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
прыжок в высоту	002	046	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 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

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2025 № 1016¹ (далее – ФССП). Программа реализуется для детей и для взрослых (*ч. 2 ст. 75 Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»*).

При составлении Программы используются понятия:

Обучающийся - физическое лицо, осваивающее образовательную программу (*п. 15 ст. 2 Федерального закона № 273-ФЗ*). К обучающимся относятся, в том числе, учащиеся — лица, осваивающие образовательные программы начального общего, основного общего или среднего общего образования, дополнительные общеобразовательные программы (*п. 2 ч. 1 ст. 33 Федерального закона № 273-ФЗ*).

Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одарённых 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 (*ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ*).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

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

¹Зарегистрирован Минюстом России 13.01.2026, регистрационный № 84913.

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 (*п. 2 раздела I примерной Программы по виду спорта*).

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные и спортивные. Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими 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, 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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки вида спорта «лёгкая атлетика»

При комплектовании учебно-тренировочных групп в спортивной школе:

1. Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:
 - возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
 - 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 спорт.
2. Возможен перевод обучающихся из других Организаций (*п. 4.2. Приказа № 634*);
- 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-6	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

На **этап начальной подготовки** зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься лёгкой атлетикой. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На **учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** зачисляются подростки не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На **этап совершенствования спортивного мастерства** зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на данном этапе.

На **этап высшего спортивного мастерства** зачисляются спортсмены не моложе 15 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже мастера спорта России или мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на данном этапе.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В зависимости от специфики вида спорта и 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 (*п. 46 Приказа №999*).

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в лёгкой атлетике от юного возраста до взрослых спортсменов является преобладание предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

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

2.3.1. Формы занятий по лёгкой атлетике определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по:

- типу организации - учебно-тренировочные и внутртренировочные;
- направленности - обще подготовительные, специализированные, комплексные;
- содержанию учебно-тренировочного материала - теоретические, практические.

Основной формой являются *практические занятия*, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию тренировочных занятий.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического тренировочного занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками, видеофильмами и другими наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться по:

- **цели** (учебно-тренировочные, контрольные и соревновательные);
- **количественному составу** спортсменов (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые);
- **степени разнообразия решаемых задач** (однородные и разнородные).

На учебно-тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется спортивная подготовка основам техники и тактики лёгкой атлетики, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности легкоатлетов. В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности занимающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий, получения практических навыков профессиональной деятельности.

Контрольные занятия обычно проводятся в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача нормативов по ОФП и СФП.

Соревновательные занятия применяются для формирования у легкоатлетов соревновательного и судейского опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают *однородные* (избирательные) и *разнородные* (комплексные) тренировочные занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе по лёгкой атлетике занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (спортивной подготовки, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов.

В качестве внутривоспитательных форм занятий в организации рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и в группах учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) проводятся главным образом групповым методом, в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами-преподавателями совместно со спортсменом и утверждаются директором СШОР.

Проведение занятий по лёгкой атлетике возлагается на опытных тренеров-преподавателей, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Параллельно учебно-тренировочных занятий по расписанию спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся спортивной школой 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) (п. 39 Приказа № 999).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в Таблице 2.

Таблица 2

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	18	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	18	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса спортивная школа 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 (указывается с учетом п. 3.6 Приказа № 634).

2.3.3. Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- **контрольные соревнования**, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- **отборочные соревнования**, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- **основные соревнования**, главные цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Спортивное соревнование – проводится в целях выявления лучшего участника, проводится по утвержденному его организатором положению (регламенту) (п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

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 (*п. 4 главы III ФССП по виду спорта «лёгкая атлетика»*).

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, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории "Сириус", календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях (*п. 5 главы III ФССП по виду спорта «лёгкая атлетика»*).

Объем соревновательной деятельности указан в Таблице 3.

Объём соревновательной деятельности

Таблица 3

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки) (*п. 14.1 главы VI ФССП по виду спорта «лёгкая атлетика»*).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов (*п. 14.2 главы VI ФССП по виду спорта «лёгкая атлетика»*).

Занятия начинаются не ранее 08.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов (*п. 8.5 СП 2.4.3648-20*).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в МАУДО «СШОР»:

1. Объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (п. 3.7 Приказа № 634);

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 (п. 3.8 Приказ № 634).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (п. 14.1 главы VI ФССП по виду спорта «лёгкая атлетика»).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. Определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся (п. 3.1 Приказа № 634).

2. Проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) (п. 3.2 Приказа № 634).

3. Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия (п. 3.3 Приказа № 634).

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса (Приложение № 1).

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Спортивной школой самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства,

а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки (п. 14.3 главы VI ФССП по виду спорта «лёгкая атлетика»).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса СШОР составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации (п. 25 ст. 2 Федерального закона №329-З).

2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы составляется Спортивной школой на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

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

Календарный план воспитательной работы МАУДО «СШОР» приведён в Приложение №2.

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (ч. 1 ст. 26 Федерального закона 329-ФЗ).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ).

В СШОР осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ). Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения

и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

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 спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга;
- ежегодная оценка уровня знаний

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- индивидуальные консультации спортивного врача;
- анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла;
- нарушение антидопинговых правил, список запрещенных веществ и методов, вещества, запрещенные в отдельных видах спорта, программа мониторинга, санкции к спортсменам;
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов;
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде СШОР, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в Приложение № 3.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одним из важных разделов комплексной подготовки спортсменов в тренировочных группах является инструкторская и судейская практика. Занимающиеся должны пользоваться принятой в легкой атлетике терминологией, знать правила безопасности при проведении тренировок и соревнований, как на стадионе, так и в закрытых легкоатлетических манежах, правила поведения и страховки при занятиях с отягощениями и штангой, соблюдать основные гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. С первых лет тренировок занимающиеся должны освоить основные правила проведения соревнований, знать требования к спортивным снарядам, уметь правильно пользоваться рулеткой и секундомером при измерении результатов контрольных упражнений. Для воспитания инструкторских навыков у юных спортсменов необходимо развивать умения находить ошибки при выполнении различных легкоатлетических упражнений и элементов техники, правильно показывать упражнения из пройденного материала.

В тренировочных группах углублённой специализации занимающиеся должны привлекаться тренером-преподавателем в качестве помощника при проведении разминки и основной части тренировки, правильно демонстрировать технику бега и некоторых других видов легкой атлетики, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру-преподавателю в работе с младшими возрастными группами, при проведении контрольно-переводных испытаний. Важно своевременно приобрести опыт организации и проведения судейства учебных и контрольных соревнований в своем и смежных видах, метаний, а также прыжках и беговых дисциплинах. Они обязаны знать правила соревнований по бегу, функции стартера, судьи на финише и судьи-секундометриста, уметь вести протокол соревнований, составлять четвертьфинальные, полуфинальные и финальные забеги. Действенным фактором такой подготовки является посещение учащимися соревнований различного уровня, просмотр телевизионных передач, видеозаписей выступлений сильнейших атлетов страны и мира.

В процессе тренировочных занятий, бесед, самостоятельного изучения литературы, выступая в соревнованиях, спортсмены продолжают изучать правила соревнований по легкой атлетике. Возможно, привлекать юных спортсменов в качестве помощников судей, секретарей соревнований, организаторов школьных соревнований по метанию мяча и легкоатлетическому многоборью, кроссу.

В группах спортивного совершенствования занимающиеся приобретают навыки самостоятельного проведения разминки и основной части тренировки с начинающимися легкоатлетами, оценивают правильность выполнения специальных упражнений, технику метаний, определяют допустимую дозировку упражнений, признаки утомления. Учащиеся должны уметь составить рабочий план или конспект занятий, комплекс тренировочных занятий по ОФП и СФП, расписание соревнований, положение о соревнованиях, заявки на участие в соревнованиях, участвовать в подготовке и проведении соревнований в качестве судей и их помощников, провести занятия с младшими группами в отсутствие тренера-преподавателя.

В старших возрастных группах возможно присвоение звания инструктора или судьи по легкой атлетике. Перечисленные мероприятия являются составной частью воспитательной работы и способствуют гармоничному развитию личности спортсмена.

Примерный план инструкторской и судейской практики приведён в (Приложении №4) данной программы.

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

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (медицинские, медико-биологические, педагогические, и психологические) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

2.8.1. Медицинские и Медико-биологические средства восстановления.

В МАУДО «СШОР» осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля (*п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ*).

Так же спортивная школа осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Медицинская деятельность в спортивной школе ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения. Медицинское обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (*приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н*).

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медикобиологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) (*п. 42 Приказа № 999 в редакции от 17.05.2023*).

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года

	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» СТО» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения (*п. 8 Приказа ЛФ 1144н*).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России (*п. 36 Приказа № 1144*).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (*п. 42 Приказа № 1144н*).

Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость. При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта;
- выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям спорта и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимости медицинской или физической реабилитации;
- отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, покрытие, освещение зала, экипировка, оборудование, питание), режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При признаках перенапряжения или симптомах дизадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики.

Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции тренировочного процесса, проведение мероприятий по восстановлению и оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсмена.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию (кислородные коктейли - витаминно-питательные напитки), теплотерапию (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и др. процедуры), электростимуляции. Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях:

- для улучшения восстановительных процессов;
- после больших тренировочных соревновательных нагрузок;
- для повышения устойчивости и сопротивляемости организма;
- для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. **Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо.**

2.8.2. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление и работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных;
- процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2.8.3. Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков.

Психологическая подготовка спортсмена к предстоящему соревнованию диктуется задачами. К их числу относятся:

- осознание своеобразия сильных и слабых сторон противника и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей;

- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, и создание состояния психологической готовности к бою;
- приобретение готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и умение проявить их в условиях соревнования;
- умение максимально расслабиться после соревнования и вновь мобилизоваться к последующим соревнованиям.

Итогом психологической подготовки спортсмена должно явиться состояние психологической готовности, которое находит свое выражение в максимальной мобилизованности спортсмена, отдаче всех сил для достижения наилучших результатов в соревнованиях.

При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника.

Примерный восстановительный комплекс для групп ССМ и ВСМ:

- непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- водные процедуры: душ (10-12 мин);
- ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны;
- отдых на кушетке, креслах (8-10 мин);
- обед;
- послеобеденный сон (1,5-2 час).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 час. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 час. Объем восстановительных средств в месячных циклах (максимально до 14 час) и годовых циклах (от 8-100 час) определяется в соответствии с особенностями подготовки. Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел не выделяются, осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную подготовку и техническую подготовку.

Методические рекомендации

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

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени, утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на *глобальные* (охватывающие практически весь организм), *локальные* (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и *общетонизирующие* (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На *этапе начальной подготовки* проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На *тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования* вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Таблица 5

Примерный план применения восстановительных работ

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Водные процедуры (горячий и контрастный душ), обливание	Ежедневно после тренировки	тренер, самостоятельно
2	Тепловые процедуры (сауна, баня)	в ходе тренировочных, и восстановительных сборов по календарному плану	тренер сборной команды
3	Медико-биологические средства восстановления (сбалансированное питание)	в ходе тренировочных, и восстановительных сборов по календарному плану	мед.работник, тренер сборной команды

4	Витаминизация, витаминизированный напиток (кроме запрещённых субстанций ВАДА)	осенне-зимний период весенне-летний период	тренер сборной команды
5	Спортивные растирки	Ежедневно, по рекомендации спортивного врача	самостоятельно
6	Купание в бассейне	в ходе тренировочных, и восстановительных сборов по календарному плану	тренер сборной команды

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в Таблице 6. (п. 4.3. Приказа № 634).

Таблица 6

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

III. Система контроля

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов, выполнение зачётных требований на всех этапах является обязательным разделом спортивной подготовки.

Цель контроля - обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсменов при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Развитие физических качеств и телосложение спортсменов оказывают влияние на результативность спортсменов.

Таблица 7

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта легкая атлетика

№ п/п	Физические качества	Уровень влияния					
		Бег на короткие дистанции	Бег на средние и длинные дистанции	Спортивная ходьба	Прыжки	Метания	Многоборье
1	Быстрота	3	2	2	3	3	3
2	Сила	2	1	1	2	3	3

3	Выносливость	2	3	3	1	1	3
5	Гибкость	1	1	2	3	2	2
6	Координация	2	1	1	3	2	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

3.1. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Промежуточная и итоговая аттестация осуществляется согласно утвержденного в спортивной школе положения «О промежуточной и итоговой аттестации обучающихся». С целью оценки результатов освоения Программы, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм обучающихся используется метод контрольных упражнений и вопросов, не связанным с физическими нагрузками (далее тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (*п. 11 Примерной Программы по виду спорта «лёгкая атлетика»*).

Контроль должен быть комплексным, организовываться по предметным областям Программы, основываться на объективных и количественных критериях.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года с целью оценки результатов освоения Программы по предметным областям после каждого года обучения. Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год (*п. 5 Приказа № 634*).

Итоговая аттестация обучающихся проводится с целью оценки результатов освоения Программы после окончания обучения на базовом уровне Программы. Успешная итоговая аттестация на базовом уровне Программы служит основанием для зачисления обучающегося на углубленный уровень Программы, или на программы спортивной подготовки.

При аттестации обучающихся по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» обучающимся предлагается ответить на 3 вопроса в устной или письменной форме. Оценивается полнота, точность ответов. Комиссия оценивает ответы и аттестует обучающегося по форме «зачтено», «не зачтено». Для получения «зачтено» обучающемуся необходимо полно раскрыть содержание вопросов, чётко и правильно дать определения, раскрыть содержание понятий, верно использовать спортивные термины, для доказательства использовать различные выводы из наблюдений и опытов, отвечать самостоятельно.

При аттестации обучающихся по предметной области «Общая физическая подготовка» обучающимся предлагается выполнить комплекс контрольных упражнений. Комиссия оценивает результаты в соответствии с таблицами 8, 9, 10, 11.

При аттестации обучающихся по предметной области «избранный вид спорта – лёгкая атлетика» обучающимся предлагается выполнить комплекс контрольных заданий или провести учебный поединок. Комиссия оценивает результаты по форме «зачтено», «не зачтено». Для получения «зачтено» обучающемуся необходимо успешно выполнить не менее 60% задания. При оценивании также могут учитываться результаты соревновательной деятельности обучающихся.

При аттестации обучающихся по вариативным предметным областям. Комиссия учитывает оценку, которую формирует тренер-преподаватель на основании текущей успеваемости обучающегося по форме «зачтено», «не зачтено». Для получения «зачтено» обучающемуся необходимо успешно освоить не менее 60% учебных заданий.

При проведении итоговой и промежуточной аттестации проводится оценка уровня освоения образовательной программы (пониженный, базовый, повышенный) по каждому обучающемуся и по группе в целом.

После проведения промежуточной аттестации комиссией делается заключение о прохождении промежуточной аттестации каждым обучающимся или о формировании академической задолженности. Обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию и, выполнившие все требования, зачисляются на следующий год обучения. Обучающиеся, у которых сформировалась академическая задолженность по уважительной причине, переводятся на следующий учебный год условно.

В случае перевода обучающегося условно на следующий учебный год по уважительной причине он обязан ликвидировать академическую задолженность (пройти промежуточную аттестацию повторно) в течение полугода с момента начала занятий.

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 Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации) (*п. 3.2 ст. 84 Федерального закона ЛФ 273-ФЗ*).

После проведения итоговой аттестации комиссией делается заключение по каждому обучающемуся. Обучающиеся, успешно прошедшие итоговую аттестацию и, выполнившие все требования, заканчивают обучение по данной Программе. Им выдается свидетельство об освоении Программы установленного образца.

Обучающимся, не выполнившим требования для прохождения итоговой аттестации, выдается справка о прохождении обучения по данной Программе.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Тестирование проводится с целью оценить результаты освоения Программы спортивной подготовки и для перевода по этапам многолетней спортивной подготовки. Включает комплексы упражнений ОФП и СФП с нормативами для оценки результатов освоения Программы и зачисления (перевода) на тренировочный этап, на этап ССМ, на этап ВСМ.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «лёгкая атлетика» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. (*п. 2 главы II ФССП по виду спорта «лёгкая атлетика»*).

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 8, 9, 10, 11:

Таблица 8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,8	9,9	9,4	9,5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			122	117	140	130
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			18	12	22	15
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5

Таблица 9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до трех лет обучения		Норматив свыше трех лет обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»						
1.1.	Бег на 60 м	с	не менее		не менее	
			9,3	10,3	7,9	8,8
1.2.	Бег на 150 м	с	не менее		не менее	
			26,5	27,8	25,5	26,5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			183	167	218	183
2. Для спортивной дисциплины «бег на средние и длинные дистанции», «ходьба»						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,5	10,6	8,1	9,5
2.2.	Бег на 500 м	мин,с	не более		-	
			1.44	2.01	-	-
2.3.	Бег на 600 м	мин, с	-		не более	
			-	-	1.40	2.07
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			170	160	193	162

3. Для спортивной дисциплины «прыжки»						
3.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,3	10,5	8,1	9,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее		не менее	
			5,40	5,10	5,90	5,60
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			190	180	220	190
4. Для спортивной дисциплины «метание»						
4.1.	Бег на 60м	с	не менее		не менее	
			9,6	10,6	9,1	10,5
4.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее		не менее	
			10	8	12	10
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			180	170	193	175
5. Для спортивной дисциплины «многоборье»						
5.1.	Бегна60м	с	не менее		не менее	
			9,5	10,5	8,0	9,2
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее		не менее	
			5,30	5,00	5,50	5,20
5.3.	Бросокнабивногомячавесом3кг снизу-вперед	м	не менее		не менее	
			9	7	11	9
5,4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			180	170	193	175
6.Уровень спортивной квалификации						
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки(до трех лет)		Спортивный разряд— «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивный разряд — «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

Таблица 10

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

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

2. Для спортивной дисциплины «бег на средние и длинные дистанции»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,0	9,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины «прыжки»				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
3.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
3.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
3.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
4. Для спортивной дисциплины «метания»				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	220
4.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			37.00	41.00
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
1.4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
2. Для спортивной дисциплины «бег на средние и длинные дистанции»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7

2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			5.45	6.40
2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240
3. Для спортивной дисциплины «прыжки»				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8
3.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	240
3.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее	
			1	-
3.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			-	1
4. Для спортивной дисциплины «метания»				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,3
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
4.3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической ... и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лёгкая 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 «лёгкая атлетика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

IV. Рабочая программа по виду спорта «лёгкая атлетика»

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

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы по виду спорта «лёгкая атлетика»:

- 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. Теоретическая подготовка

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

Спортсмен должен знать:

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

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) так же вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а так же травматизма и его профилактикой в избранном виде спорта.

Основные формы и методы работы

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

На этапе начальной подготовки основными методами теоретической подготовки являются:

- беседы;
- демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов);
- просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) используются:

- изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся 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 и высшего спортивного мастерства в дополнение к указанным методам применяются:

- разбор и анализ отдельных методических статей;
- участие спортсменов в планировании и анализе тренировки;
- коллективные разборы киноколеек, видеозаписей;
- обсуждение книг и статей по вопросам тренировок легкоатлетов;
- просмотр, разборки техники и тактики спортсменов на соревнованиях;
- примерный план теоретической подготовки приведен в таблицах.

Таблица 12

Занятия по теоретической подготовке могут быть наполнены следующим содержанием

№	ТЕМЫ	НП-1	НП-2	НП-3
	Тема №1. Физическая культура и спорт			
1	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство всестороннего развития личности	+	+	
2	История возникновения и последующего развития легкой атлетики. Начало занятий л/а в России, крае, районе, городе		+	+
3	Спортивная школа (СШОР) - задачи и содержание деятельности. Права и обязанности учащихся спортивной школы	+	+	
4	Традиции СШОР. Лучшие достижения учащихся школы	+	+	
5	Возникновение и развитие Олимпийского движения: – мифы и легенды об истории возникновения Олимпийских игр; – история возрождения Олимпийских игр; – основные положения Олимпийской хартии; – первые российские олимпийцы, их спортивные достижения	+	+	+
	Тема №2. Формирование здорового образа жизни			
1	Основы здорового образа жизни: – правила личной гигиены;	+	+	+

	– оздоровительная направленность закаливания и основные закаливающие процедуры;	+	+	+
	– рациональное питание;	+	+	+
	– рациональная организация труда и отдыха		+	+
2	Инфекционные болезни. Основные принципы профилактики инфекционных заболеваний	+	+	+
3	Вредные привычки, их профилактика	+	+	+
	Тема №3. Понятие «спортивная тренировка»			
1	Общая характеристика спортивной тренировки		+	+
2	Понятие об общей, специальной физической подготовке		+	+
3	Структура учебно-тренировочного занятия	+	+	
4	Значение спортивного режима	+	+	
5	Физические качества спортсмена. Основные упражнения для развития физических качеств	+	+	+
	Тема №4. Врачебный контроль и самоконтроль			
1	Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом		+	+
2	Значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья	+	+	
3	Назначение и содержание разминки	+	+	
4	Временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний	+	+	+
5	Физические упражнения, как средство профилактики нарушения осанки		+	+
6	Страховка и само страховка при занятиях	+	+	+
7	Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой	+	+	+
8	Разделы дневника самоконтроля		+	+
9	Правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений	+	+	+
	Тема №5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека			
1	Опорно-двигательный аппарат: кости туловища, черепа, верхних и нижних конечностей:	+	+	
	– соединение костей скелета;	+	+	+
	– мышечная система	+	+	+
2	Внутренние органы человека	+	+	+
	Тема №6. Единая Всероссийская спортивная классификация. Правила соревнований			
1	Юношеские разряды, условия их выполнения		+	+
2	Этические принципы и правила спортивных состязаний		+	+
3	Обязанности и правила участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях		+	+
	Тема №7. Правовое положение ребенка в Российской Федерации			
1	Особенности правового статуса несовершеннолетних:			
	– в международном праве (Конвенция о правах ребенка);	+	+	
	– в российском праве (конституционном, семейном)		+	+

Программный материал по теоретической подготовке для лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

№	ТЕМЫ	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4,5	СММ	ВСМ
	Тема №1. Физическая культура и спорт - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья						
1	Общее положение российского законодательства по физической культуре					+	+
2	Понятие физической культура, ее связь с культурой общества. Разновидности форм физической культуры	+	+				
3	Значение физической культуры для укрепления здоровья людей	+	+	+			
4	Историческое развитие физической культуры	+	+	+	+		
5	Спорт и его роль в физическом воспитании. Тенденции развития современного спорта		+	+	+	+	+
6	Органы управления физкультурным движением			+	+	+	
7	Современные Олимпийские игры: – символика и ритуалы; – значение олимпийского движения, его приверженность 7 идеям справедливости и гуманизма; – органы управления олимпийским движением; – достижения Российских Олимпийцев	+	+	+	+	+	
	Тема №2. Единая Всероссийская спортивная классификация						
1	Основные сведения о ЕВСК - условия выполнения требований и норм ЕВС	+	+	+	+	+	+
2	Понятие «спортивный разряд», «спортивное звание», условия их присвоения		+	+	+	+	+
3	Классификация соревнований и их значение	+	+	+	+	+	+
	Тема №3. Краткие сведения о строении и функциях организм						
1	Основные системы жизнедеятельности человека: сердечно-сосудистая система – кровь, состав, функции; – большой и малый круги кровообращения; – сердце; изменение кровообращения при мышечной работе дыхание – виды дыхания; – понятие ЖЕЛ, измерение; – экскурсия грудной клетки нервная система – строение, функции; – высшая нервная деятельность пищеварения система	+	+	+	+		
		+	+			+	
		+	+	+	+		+
				+	+	+	+
		+	+				
			+	+	+	+	
		+	+				
		+	+	+	+	+	+
		+	+	+	+	+	+

	– строение, функции выделительная система – строение, функции	+	+	+	+	+	+
2	Общая характеристика органов чувств	+	+	+	+	+	+
	Тема №4. Физиологические основы спортивной тренировки						
1	Физиологическая сущность спортивной тренировки	+	+	+	+	+	+
2	Характеристика двигательных умений и навыков, этапы их формирования	+	+	+	+	+	+
3	Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности			+	+	+	+
4	«Кислородный запас», «кислородный долг», «максимальное потребление кислорода». Аэробный и анаэробный процессы энергообеспечения			+	+	+	+
					+	+	+
5	Характеристика нагрузки, ее параметры: – нагрузка и отдых, как компоненты тренировочного процесса; – понятие «объем» и «интенсивность» тренировочных нагрузок	+	+	+	+	+	+
				+	+	+	+
	Тема №5. Сбалансированное питание спортсмена						
1	Гигиенические требования к пище и питанию. Профилактика пищевых отравлений	+	+	+	+	+	+
2	Значение для организма белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей, их соотношение в нормальном рационе	+	+	+	+	+	+
3	Специальное питание спортсменов в зависимости от периода подготовки			+	+	+	+
4	Основы регулирования массы тела						
	Тема № 6. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия						
1	Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом	+	+	+	+	+	+
2	Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности	+	+	+	+	+	+
3	Профилактика травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями	+	+	+	+	+	+
4	Значение и формы восстановительных мероприятий в процессе спортивной тренировки	+	+	+	+	+	+
5	Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Методика аутогенной тренировки	+	+	+	+	+	+
6	Спортивный массаж и самомассаж	+	+	+	+	+	+
7	Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Страховка и самостраховка	+	+	+	+	+	+
	Тема №7. Спортивная тренировка, как						

	основная форма подготовки спортсменов						
1	Специальные принципы спортивной тренировки	+	+	+	+	+	
2	Психологические основы воспитания физических качеств	+	+	+	+	+	+
3	Возрастные особенности развития основных физических качеств	+	+	+	+	+	+
4	Тренировочное занятие, его структура и содержание	+	+	+	+	+	+
5	Средства спортивной тренировки. Классификация физических упражнений	+	+	+	+	+	
6	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка: – средства и методы развития физических качеств; – способы совершенствования физических качеств в ходе многолетней подготовки; – формы контроля за физической подготовкой	+	+	+	+	+	+
7	Методы спортивной тренировки	+	+	+	+	+	
8	Технико-тактическая подготовка		+	+	+	+	+
	Тема № 8. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки						
1	Спортивная тренировка как многолетний процесс	+	+	+	+	+	+
2	Характеристика периодов годового цикла. Основы периодизации круглогодичной тренировки			+	+	+	+
3	Структура и содержание: – микроциклов; – мезоциклов; – макроциклов	+	+	+	+	+	+
	Тема №9. Спортивные соревнования. Планирование соревнований, их организация и проведение						
1	Система и календарь спортивных соревнований			+	+	+	+
2	Соревнования, как средство и метод подготовки спортсменов. Значение спортивных соревнований		+	+	+	+	+
3	Формы проведения спортивных соревнований			+	+	+	+
4	Правила соревнований и их организация (права и обязанности участников соревнований, тренеров-представителей команд)	+	+	+	+	+	+
5	Составление документов			+	+	+	+
	Тема № 10. Допинг контроль						
1	Всемирный антидопинговый кодекс		+	+	+	+	+
2	Запрещенный список препаратов для использования в спорте	+	+	+	+	+	+
3	Разрешенный список препаратов для использования в спорте	+	+	+	+	+	+
4	Процедура «Допинг контроля»				+	+	+
	Тема № 11. Правовое положение ребенка в Российской Федерации						
1	Охрана прав несовершеннолетних гражданским и семейным кодексом	+	+	+	+	+	+

2	Гражданское правонарушение и ответственность подростков	+	+	+	+	+	+
3	Преступление несовершеннолетних и уголовная ответственность	+	+	+	+	+	+
	ИТОГО ЧАСОВ:	20	20	52	52	52	52

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

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 тренировочных группах 1-го, 2-го, годов обучения для всех дисциплин легкой атлетики необходимо большое внимание уделять всестороннему физическому развитию. На этапе начальной подготовки специализация легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки имеет многоборную направленность. На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общефизической подготовке. Тренировка строится в зависимости от поставленных задач.

На этапе начальной подготовки решаются следующие основные задачи:

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

Решению поставленных задач способствуют использование разнообразного арсенала средств и методов, методических приемов, форм организации занятий. Следует широко применять игровой метод, подвижные и спортивные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Не должны проводиться тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающие применение однообразного, монотонного практического и теоретического материала. Физическое воспитание на этапе начальной подготовки требует особого внимания, так как на этом этапе закладывается основа общей работоспособности, здоровья, гармоничного развития, надежности и слаженной деятельности всех систем организма, т. е. того, что обеспечивает в дальнейшем достижение высот спортивного мастерства. В начале обучения целесообразно сочетать показ с объяснением. В дальнейшем объяснения занимают все большее место по мере овладения движением и приобретают характер указаний.

Большое внимание уделяется воспитанию физических качеств, особенно скоростно-силовых, гибкости и ловкости. На этом этапе важное значение имеет обучение занимающихся технике выполнения упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую основу для дальнейшего совершенствования рациональных движений, совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы дети с самого начала занятий овладевали основами техники целостного упражнения, а не его отдельными деталями. Обучение технике выполнения физических упражнений должно быть посильным, способствовать их физическому и психическому развитию, иметь воспитывающий характер. Большое внимание должно быть уделено воспитанию физических качеств занимающихся, прежде всего быстроты движений. Эффективными средствами ее воспитания являются подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения, формирующие способность к выполнению быстрых движений, бег на коротких отрезках и дистанциях, эстафеты, прыжки, гимнастические и акробатические упражнения.

Основным методом воспитания быстроты у занимающихся является комплексный метод, сущность которого состоит в систематическом использовании подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, разнообразных упражнений скоростного и скоростно-силового характера. В процессе развития быстроты упражнения выполняются, как правило, повторно. Развитию мышечной силы занимающихся осуществляется кратковременными силовыми напряжениями динамического и статического характера (например: лазание, перелазание, простые висы). Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. С этой целью в программу занятий включаются 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 так же упражнения с различными предметами. У спортсменов этой возрастной группы имеются особенно благоприятные возможности для воспитания гибкости (подвижности в суставах). Следует не только повышать уровень развития активной и пассивной подвижности в суставах, но и укреплять их. Целесообразно увеличивать максимальную амплитуду в тех движениях, которые способствуют эффективному овладению спортивной техникой. Типичными для развития гибкости являются упражнения «на растягивание», которые характеризуются постепенным увеличением амплитуды движений до возможного на данном занятии предела. Упражнения «на растягивание» представляют собой, как правило, элементарные движения из основной и вспомогательной гимнастики, которые избирательно воздействуют на определенные группы мышц и связок (ног, рук, туловища, шеи). С успехом используются разнообразные подвижные игры, упражнения с движениями большой амплитуды, упражнения на гибкость в сочетании с упражнениями на укрепление суставов, связок и мышц.

В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. Для примера приведен недельный микроцикл, имеющий основную направленность на приобретение всесторонней физической подготовки.

1-й день:

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

2-й день

1. Активный отдых, самостоятельная работа

3-й день

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

7. Заминка (10 мин)

4-й день

1. Отдых, восстановительные мероприятия

5-й день

1. Разминка (15 мин)

2. Специальные беговые упражнения легкоатлета (10 мин)

3. Изучение техники прыжка в длину (20 мин)

4. Эстафета - "Старт с выбыванием" (15 мин)

5. Упражнения комплекса ГТО (отжимания, подтягивания, подтягивания на низкой перекладине, упражнения на пресс и др.) (10 мин)

6. Упражнения с набивным мячом (10 мин)

7. Заминка (10 мин)

6-й день

1. Игра - баскетбол (30 мин)

2. Упражнения на гибкость и растягивание (10 мин)

3. Акробатика (25 мин)

4. Игра - "Воробьи - Вороны" (15 мин)

5. Заминка (10 мин)

7-й день

1. Отдых

В тренировке юных спортсменов следует широко применять всевозможные разновидности подвижных игр, игр с элементами спортивных, различные варианты эстафет для воспитания физических качеств. «Смена мест», «Передача мяча над головой (под ногами)», «Эстафета в передаче футбольного мяча», «Встречная эстафета», «Передача мяча во встречных командах», «Встречная эстафета баскетболиста», «Челнок», «Старт с выбыванием», «Мини гандбол», «Старты с мячами», «Охотники за утками», «Два огня», «Удочка», «Эстафеты с мячом».

Тренировочный этап (Этап спортивной специализации)

В системе многолетней спортивной тренировки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) можно выделить два периода: начальной спортивной специализации (тренировочные группы первого и второго годов обучения) и углубленной тренировки (тренировочные группы третьего, четвертого и пятого годов обучения), что требует распределения спортсменов по специализациям, в зависимости от их способностей: - бег на короткие дистанции; - бег на средние и длинные дистанции, - прыжки; - метания; - барьерный бег; - многоборье; - спортивная ходьба.

Эффективная система подготовки на этапе начальной спортивной специализации во многом определяет успех многолетней тренировки на последующих этапах. С одной стороны, важно не упустить время, необходимое для достижения высот спортивного мастерства, и использовать 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 занимающихся; - устранение недостатков в уровне их физического развития и физической подготовленности; - овладение рациональной техникой группы сходных по структуре видов спорта с предполагаемой специализацией; - укрепление здоровья юных спортсменов, создание

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

Специализация имеет «многоборный» характер. Подвижные и спортивные игры должны занимать примерно 50% от общего времени занятий с детьми. На этом этапе создаются необходимые морфологические, функциональные, психолого-педагогические предпосылки для периода углубленной спортивной специализации. Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой движений и методикой физической подготовки занимающихся, так как успех спортивной подготовки в значительной мере зависит от оптимального соотношения уровня развития физических качеств и степени формирования двигательных навыков у занимающихся. Комплекс тренировочных средств, используемых для формирования двигательных навыков и умений, должен обеспечивать создание прочной базы всесторонней физической подготовленности, оптимальную взаимосвязь физических качеств, двигательных навыков и умений, что способствует приобретению умения управлять своими движениями. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются в облегченных условиях.

Широко используются комплексы специальных подготовительных и подводящих упражнений. В беге на короткие дистанции, прыжках и метаниях развитию физических качеств необходимо отдавать предпочтение перед спортивной техникой. Эффективным средством овладения тактикой является участие в соревнованиях, различных по условиям и составу. Особое внимание уделяется воспитанию скоростных способностей юного спортсмена. С этой целью широко используется бег как одно из самых естественных движений человека. Применение специальных упражнений в слишком большом объеме приводит к нарушению основ техники бега. В занятиях используют самые различные варианты бега.

Воспитание скоростных способностей юных спортсменов осуществляется путем использования комплексного метода тренировки, который предполагает применение подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, специальных подготовительных упражнений направленных на развитие двигательных качеств. С возрастом и ростом подготовленности занимающихся ведущая роль отводится методу повторного выполнения упражнений в различных его вариантах: метод повторного выполнения скоростно-силовых упражнений (метод динамических усилий) без отягощения и с наибольшим отягощением; метод повторного выполнения скоростного упражнения с предельной и околопредельной скоростью; метод повторного выполнения скоростного упражнения в облегченных условиях.

В таблице 14 приведена примерная дозировка нагрузки при выполнении ряда упражнений, направленных на развитие быстроты занимающихся.

Таблица 14

Упражнение	Продолжительность выполнения	Число повторений	Интервал отдыха
Упражнения на быстроту двигательной реакции	Мгновенное действие	8 - 10	10 - 30 с
Упражнения на быстроту выполнения отдельных движений (бросание, ловля мелких предметов)	От мгновенного до 1 - 2 с	8 - 10	10 - 30 с

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

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

Воспитание выносливости у обучающихся - важная составная часть их всесторонней физической подготовки. Спортсмены этих возрастных групп хорошо адаптируются к работе аэробного характера, в результате чего у них повышаются возможности кислородно-транспортной системы, поэтому на данном этапе целесообразно выполнять большие объемы работы с невысокой интенсивностью. Юному спортсмену не зависимо от его будущей специализации необходимо создать базу общей выносливости. Эффективным средством воспитания общей выносливости подростков являются длительный бег и кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, плавание, подвижные и спортивные игры. Используется бег в равномерном темпе с невысокой интенсивностью, продолжительность которого постепенно возрастает от 5-8 до 30-60 минут. Более подготовленные спортсмены повышают общую выносливость, применяя бег в равномерном и переменном темпе еще большей продолжительности. Объемы беговых нагрузок в одном занятии допустимы для детей 11-12 лет до 12 км, для подростков 13-14 лет до 18 км.

Для воспитания выносливости широко используются тренировочные средства дающие возможность существенно повысить функциональные возможности организма спортсмена без применения большого объема работы, максимально приближенной по характеру к соревновательной деятельности. Так, до 15-17 лет развивать выносливость в разных видах целесообразно разнообразными средствами, не акцентируя внимания специально на каком-либо одном виде. Основными методами воспитания общей выносливости являются равномерный, различные варианты переменного, игрового и кругового методов. Методы должны оптимально сочетаться в различных периодах годичного цикла тренировки.

Круговой метод тренировки целесообразно сочетать с бегом в различных вариантах, особенно в игровой и соревновательной формах. Это дает возможность выполнить значительную по объему тренировочную нагрузку. Общий объем бега к концу периода начальной специализации должен составлять примерно 60% от объема бега высококвалифицированных спортсменов, а в период углубленной специализации - 65-80%. Значительное место в занятиях должно быть отведено развитию и совершенствованию ловкости. С целью воспитания ловкости целесообразно использовать всевозможные метания, прыжки, упражнения в равновесии с дополнительными заданиями, подвижные и спортивные игры, упражнения, требующие высокой координации движений.

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

Эффект тренировочных нагрузок суммируется с естественными прогрессивными изменениями морфофункционального характера, что стимулирует существенный рост спортивных результатов. Анализ результатов научных исследований и данных передового спортивного опыта показал, что нормативные показатели объема тренировочных нагрузок юных спортсменов должны находиться на следующем относительном уровне.

Таблица 15

Динамика показателей общего объема тренировочных нагрузок	
Этап многолетней подготовки	Удельный вес общего объема тренировочной нагрузки, (%)
Этап начальной спортивной специализации	45-50
Этап углубленной тренировки в избранном виде	70-80
Первая фаза этапа спортивного совершенствования	100

На тренировочном этапе 1-го, 2-го годов обучения заметно возрастает роль соревновательной подготовки юных спортсменов. Именно в процессе соревнований наиболее полно реализуются потенциальные возможности юного спортсмена. Регулярное участие в соревнованиях стимулирует функциональные и морфологические перестройки в организме спортсмена, 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. Построение годичного цикла тренировки на этом этапе имеет свои особенности. Одна из них - очень важная роль подготовительного периода, который занимает главное место в годичном цикле тренировки юных спортсменов. Длительность соревновательного периода сокращена, ему отводится подчиненная роль. Контрольные соревнования проводятся по общему плану тренировочных занятий, без особо тщательной подготовки к ним. Тем не менее, учитывая необходимость этих соревнований для обеспечения неуклонного роста подготовленности юных спортсменов, в годичном плане следует предусмотреть задачи по соревновательной подготовке юного спортсмена.

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

Спринтерский бег

При планировании подготовки юных бегунов на короткие дистанции в тренировочных группах 3,4,5 годов обучения в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации.

С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться задачи:

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

В специально-подготовительном этапе определяются следующие задачи: - дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности;

- развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

В первом соревновательном периоде ставятся такие задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега;
- улучшение спортивного результата прошлого сезона на 1-2%; Для решения этих задач спортсмен участвует в 5-6 соревнованиях при значительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

Во втором подготовительном периоде на общеподготовительном этапе основными задачами будут:

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

Увеличивается и возрастает применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

Специально-подготовительный этап решает следующие задачи:

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

На раннем соревновательном этапе ставятся задачи:

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

Спортсмен-спринтер должен участвовать в 4-5 соревнованиях.

В середине соревновательного периода целесообразно ввести специализированный подготовительный этап (4 недели). Это делается для повышения уровня силовых и скоростно-силовых качеств и подготовки к этапу основных соревнований сезона. На заключительном этапе основных соревнований решаются следующие задачи: - достижение наивысшего уровня специальной работоспособности; - улучшение спортивного результата на 5-6% по сравнению с прошлым годом; - выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

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.

Таблица 16

Программный материал для этапов совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Примерный план годовой подготовки спринтера

Этап подготовки	Задачи	Средства	Объем и интенсивность
Осенне-зимний подготовительный период			
Втягивающий этап (4 недели)	Врабатываемость организма; развитие общей выносливости	Кросс, фартлек, интервальный и повторный бег, спортивные игры, средства ОФП, общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения,	Ненапряженная, спокойная работа с достаточным отдыхом между упражнениями и занятиями. Объем и интенсивность постоянно

		прыжковые упражнения, акробатические упражнения, упражнения на гибкость и растягивание, упражнения на расслабление	повышаются от 40-50% до 80-90% от запланированного максимума
Общеподготовительный этап (8 недель)	Развитие общей и специальной выносливости; общей силы и силовой выносливости; скорости бега; совершенствование техники бега	Фартлек, интервальный и повторный бег, упражнения с отягощениями, штангой, гириями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, упражнения на тренажерах, бег или специальные упражнения в гору, бег по мягкому грунту, бег со старта, с ходу на коротких отрезках, специальные упражнения на развитие быстроты	Объем нагрузки в занятии и в отдельных упражнениях достигается максимума - 90-100% Интенсивность 60-80%
Специально-подготовительный этап (5 недель)	Совершенствование скорости; скоростной и специальной выносливости; совершенствование техники бега и развитие специальной силы	Бег со старта и с ходу на коротких отрезках (30м, 60м); ускорения, эстафетный и челночный бег; интервальный и повторный бег, переменный бег, упражнения с отягощениями, с резиновыми амортизаторами, специальные беговые упражнения с сопротивлением, прыжковые	К концу этапа объем нагрузки повышается до максимума; увеличивается удельный вес скоростно-силовой подготовки. Интенсивность отдельных упражнений достигает максимума; упражнения на гибкость и растягивание в среднем и уменьшенном объеме
Зимний соревновательный период			
Соревновательный этап (4 недели)	Достижение высоких спортивных результатов в основных соревнованиях; поддержание высокого уровня тренированности	Бег со старта и с ходу на коротких отрезках (30м, 60м); эстафетный и челночный бег; интервальный и повторный бег, упражнения с отягощениями, штангой, специальные беговые упражнения, упражнения на гибкость и растягивание	Объем нагрузки уменьшается, интенсивность упражнений достигает максимума
Переходный период			
Восстановительно-поддерживающий этап (2 недели)	Восстановление организма, профилактика и лечение травм, поддержание тренированности	Кросс, фартлек, интервальный бег, спортивные игры, плавание, восстановительные и лечебные мероприятия	Объем и интенсивность понижается до 50%
Весенне-летний подготовительный период			
Общеподготовительный этап (4 недели)	Дальнейшее развитие специальной и силовой выносливости, скорости бега и совершенствование	Интервальный и повторный бег, специальные беговые упражнения, бег с сопротивлением бег в гору,	Объем и интенсивность постепенно повышаются от 40-50%, 60-70% и до 80-

	техники бега	бег со старта, с ходу и под уклон, упражнения со штангой, на тренажерах и с набивными мячами	90%
Специально-подготовительный этап (5 недель)	Совершенствование скоростной выносливости и скорости бега; совершенствование техники бега; специальной выносливости и силы	Интервальный и повторный бег (100м, 200м, 300м, 400м), специальные беговые упражнения, бег в гору, бег под гору, бег со старта, с ходу и под уклон, упражнения со штангой, на тренажерах и с набивными мячами, контрольные старты, прикидки и подводящие соревнования	Объем нагрузки 80-100%, интенсивность нагрузки 60-80%
Этап развития спортивной формы (4 недели)	Дальнейшее повышение СФП, совершенствование техники, тактики и психологической подготовки	Повторный бег с повышенной скоростью, бег под уклон, бег со старта, с ходу, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения), упражнения на улучшение гибкости	Объем нагрузки уменьшается, интенсивность в отдельных упражнениях доводится до максимума
Летний соревновательный период			
Этап подготовки к основному стартам (7 недель)	Совершенствование специальных физических и психологических качеств, техники, темпа, ритма бега; достижение высоких	Повторный бег с повышенной скоростью, бег под уклон, бег со старта, с ходу, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения)	Объем нагрузки уменьшается до 50 %. Интенсивность отдельных упражнений поддерживается на максимальном или около максимальном уровне
Этап после главного старта (6 недель)	Поддержание высокого уровня тренированности и успешное выступление в соревнованиях	Соревнования, прикидки, упражнения для поддержания специальной силы, повторный бег, бег с ходу, бег со старта, специальные упражнения.	Объем нагрузки 50-60% при поддержании максимальной интенсивности отдельных упражнений
Переходный период			
Восстановительный этап (3 недели)	Восстановление организма; профилактика и лечение травм, активный отдых	Массаж, плавание, лечебные и солнечные ванны, физиотерапия, закаливание, смена упражнений и мест тренировочных занятий	Понижение объема и интенсивности до 50%

Примерный план годовой подготовки прыгуна

Этап подготовки	Задачи	Средства	Объем и интенсивность
Осенне-зимний подготовительный период			
Этап общей физической подготовки (4 недели)	Повышение функциональной работоспособности,	Равномерный, повторный, игровой, круговой, «до отказа» Кроссовый бег 20-50	Постепенное повышение нагрузки. Нагрузка средняя. В

	укрепление слабых звеньев опорно-двигательного аппарата, разносторонняя специально физическая подготовка	мин, повторный бег 100-120м, ускорения 50-70м. Игры (баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч) 5 раз в неделю, акробатика, Барьерный бег (3-10 бар-3-8 раз), Силовые упражнения со штангой: приседания, выпрыгивания, прыжки в разножке со сменой ног, бег со штангой на плечах. Прыжковые упражнения: прыжки на скакалке, многоскоки, прыжки в лестницу и спрыгивания по ступенькам, круговые комплексы прыжковых упражнений, упражнения с гирей, упражнения с набивным мячом, специальные беговые упражнения, упражнения для мышц живота и спины, упражнения на гибкость и растягивание, упражнения для укрепления подошвенных мышц.	играх максимальная интенсивность. Остальные упражнения в % силы. Прыжковые упражнения средней интенсивности.
Этап специальной физической подготовки (6 недель)	Развитие специальной силы с постепенным увеличением отягощений. Развитие общей выносливости. Совершенствование техники разбега прыжка	Работа с большими отягощениями и упражнения локального характера; скоростно-силовые упражнения; силовая подготовка; акробатика, игры 30-40 мин - 3 раза в неделю; кроссовый бег 20-40 мин; силовая подготовка круговым методом (вес штанги 60-100 % от собственного): приседания, выпрыгивания, прыжки в разножке со сменой ног, бег со штангой на плечах; прыжковая подготовка круговым методом: прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, прыжки через барьеры, прыжки на скакалке; прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега; упражнения на развитие верхнего плечевого пояса; ускорения 50-120 м от 5 до 8 раз; повторный бег 80-100м x 3-5 раз; пробежки с ускорениями по 80100м от 3 до 5 раз; упражнения для мышц живота и спины, упражнения на гибкость и растягивание	Повышается интенсивность выполнения прыжковых упражнений. Объем тренировочной нагрузки высокий
Этап техникофизической подготовки (68 недель)	Повышение уровня специальной скоростно-силовой и технической подготовки. Формирование и совершенствование целостной схемы	Повторный, динамических усилий, вариативный, сопряженный, интервальный, и контрольного тестирования. Акробатика. Игры 30-40 мин - 1, 2 раза в неделю; кроссовый бег 20-40 мин; силовая	Нагрузка в упражнениях технического характера средняя. В упражнениях прыжково-силового характера - средняя и

	прыжка с разбега. Реализация прыжка с полного разбега на более высоком уровне скоростно-силовых качеств.	подготовка круговым методом (вес штанги 40-120 % от собственного): выпрыгивания из полуприседа, выпрыгивания из положения выпада, подскоки на стопе, бег со штангой на плечах; прыжки через барьеры для совершенствования ритмотемповой структуры разбега с толчком; прыжки через барьеры отталкиваясь двумя ногами; прыжки через 4-6 барьеров, расставленных через 4 беговых шага. Прыжки на скакалке. Имитационные упражнения для совершенствования техники отталкивания. Ускорения 5-6 раз по 60-100м, пробежки 50-60м по 5-6 раз. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание. Прикидки.	большая. Объем нагрузки изменяется волнообразно (1-я неделя повышение объема, 2-я понижение, 3-я достигает наибольшей величины, 4-я разгрузочная, восстановительная, нагрузка понижается).
Зимний соревновательный период			
Соревновательный этап (5-6 недель)	Поддержание уровня специальной физической подготовленности и совершенствование техники прыжка, стабилизация ритмотемповой структуры разбега с отталкиванием. Достижение спортивного результата.	Повторный, вариативный, сопряженный, соревновательный и контрольный тестирования. Беговые упражнения. Ускорения 5-6 раз по 50-60м, пробежки 50-60м по 5-6 раз. Броски набивного мяча. Выпрыгивание с полуприседа со штангой на плечах (вес штанги - 100-150% от собственного), подскоки на стопе со штангой на плечах (вес штанги 40-50% от собственного), бег со штангой на плечах (30-40% от собственного веса); Прыжки с целью совершенствования техники разбега и отталкивания. Имитационные упражнения для совершенствования техники отталкивания. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание. Соревнования. Прогулки с разминочными упражнениями.	Снижение объема нагрузки в связи с участием в соревнованиях. 75 % прыжков выполняются в зоне максимального развития (96-100%) от личного достижения.
Переходный период			
Восстановительный этап (2-3 недели)	Повысить уровень функционального состояния за счет снижения нервного напряжения, возникшего после	Сауна, бассейн, массаж, физиотерапия, специальная диета, витаминизация. Смена упражнений и мест занятий.	Снижение интенсивности и объема до 50 %

	зимних соревнований. Профилактика травматизма.		
Весенне-летний подготовительный период			
Этап специальной физической подготовки (2 недели)	Развитие специальной силы с постепенным увеличением отягощений. Совершенствование техники отталкивания и техники разбега.	Интервальный, повторный, сопряженный, круговой, динамических усилий. Акробатика, игры 30-40 мин-3 раза в неделю; кроссовый бег 2040 мин; силовая подготовка (вес штанги 100-180 % от собственного): приседания, выпрыгивания, прыжки в разном положении со сменой ног, бег со штангой на плечах; прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, прыжки через барьеры на одной ноге, прыжки на скакалке; прыжки в длину с укороченного разбега; прыжки с укороченного разбега; упражнения на развитие верхнего плечевого пояса; барьерные разминки; ускорения 50-120 м от 5 до 8 раз; повторный бег 120-180м- 3-5 раз; пробежки с ускорениями по 80-100м от 3 до 5 раз; Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание	Объем тренировочной нагрузки высокий. Большой объем прыжковых упражнений с отталкиванием одной ногой. Интенсивность не высокая.
Этап техникофизической подготовки (8 недель)	Скоростно-силовая направленность. Совершенствование техники прыжка.	Имитационные упражнения для совершенствования техники подготовительных движений к отталкиванию и отталкивания. Прыжки для совершенствования техники разбега и его ритмотемповой структуры (30-35 прыжков в одно занятие). Беговые упражнения: бег с ускорениями 50-70м x 3-5 раз; прыжки через барьеры - 4 барьера через 4 беговых шагов- 10 серий; выпрыгивания из полуприседа со штангой (120140% от собственного веса); выпрыгивания из выпада со сменой ног (вес штанги 50% собственного веса); подскоки на стопе (вес штанги 70-80% собственного веса); бег со штангой на плечах (вес 40% собственного веса); прыжки на скакалке; кросс - 30-40 мин; бассейн; прыжки вверх по лестнице и спрыгивания по ступенькам; упражнения для развития мышц спины,	4 недели - уменьшение объема силовой подготовки и увеличение скорости выполнения упражнений. Объем прыжковых упражнений без отягощений и объём тренировочной работы по совершенствованию техники движений в облегченных условиях. 1-я неделя - пониженная нагрузка; 2-я неделя - повышенная; 3-я неделя - пониженная; 4-я неделя - наивысшая нагрузка. На последних 4-х неделях, сохраняя волнообразность нагрузки, объем силовой подготовки снижается.

		живота, стопы, голени, мышц поднимающих бедро; броски набивного мяча;	
Соревновательный период			
Этап развития спортивной формы (4 недели)	Увеличение прыжков в зоне субмаксимальной интенсивности. Сохранение целостного ритма прыжка. Достижение тренировочных рекордов. Психологическая подготовка. Поддержание достигнутого уровня скорости бега в разбеге.	Беговые упражнения. Ускорения. Пробежки по разбегу 30-40м - 3- 4раза. Прыжковые упражнения по вверх ступенькам - 200-250 раз. Прыжки через спаренные барьеры - 60 раз. Броски набивного мяча. Упражнения со штангой (50-80-120% от собственного веса): взятие штанги на грудь - 4 подхода по 2-3 раза; выпрыгивания из полуприседа по 5-6раз; полуприседы - 5-6 подходов по 10 раз; подпрыгивание на стопе - 2 серии по 15 раз; бег со штангой на плечах - 4 серии по 15 шагов; прыжки в выпаде со сменой ног - 2-4 подхода по 4-5 прыжков Упражнения для развития мышц спины, живота, стопы. Упражнения на гибкость и растягивание. Контрольные и подводящие соревнования.	Уменьшение объема и увеличение интенсивности нагрузки. Общее количество прыжков в занятии уменьшается. Время отдыха между прыжками увеличивается.
Этап основных соревнований (8 недель)	Поддержание функционального и психологического уровня готовности. Достижение высокого спортивного результата.	Беговые упражнения. Ускорения до 100м. Пробежки по разбегу 40-50м - 3-4раза. Прыжковый комплекс упражнений: подпрыгивания на стопе 20 раз, скачки на стопе 10 раз, прыжки через барьеры (6 бар.) - 3 серии; Прыжки через спаренные барьеры - 60 раз. Броски набивного мяча. Прыжки с полного разбега. Упражнения со штангой (50-80-120% от собственного веса): взятие штанги на грудь - 4 подхода по 2-3 раза; выпрыгивания из полуприседа по 5-6раз; полуприседы - 5-6 подходов по 10 раз (между подходами выпрыгивания вверх без отягощений); подпрыгивание на стопе - 2 серии по 15 раз; бег со штангой на плечах - 4 серии по 15 шагов; прыжки в выпаде со сменой ног - 2-4 подхода по 4-5 прыжков Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, бедра, упражнения на гибкость и растягивание. Упражнения на гибкость и растягивание. Отборочные и основные соревнования.	Объем нагрузки в тренировочном занятии не большой. Недельная нагрузка снижается за счет участия в соревнованиях. В прыжково-силовой тренировке - нагрузка выше средней. В технической, скоростной и прыжковой тренировке - нагрузка средняя. Интенсивность выполнения отдельных упражнений - максимальная.

Переходный период			
Восстановительный этап (3 недели)	Повышение уровня функционального состояния за счет снижения нервного напряжения, возникшего после летнего соревновательного сезона. Профилактика травматизма.	Сауна, бассейн, массаж, физиотерапия, специальная диета, витаминизация. Смена упражнений и мест занятий.	Снижение интенсивности и объема до 50 %.

Примерный годовой план бегуна на средние и длинные дистанции

Этап подготовки	Задачи	Средства	Объем и интенсивность
Осенне-зимний подготовительный период			
Этап после соревновательной реабилитации и постепенного увеличения нагрузок (3-5 недель)	Постепенное восстановление работоспособности и совершенствование техники бега	Равномерный кроссовый бег от 60-90 мин. Равномерный кроссовый бег 6-8 км, 10-15-20 км (пульс до 150 уд/мин). Общеразвивающие упражнения от 20 до 60 мин. ОФП 15-20 минут. Ритмичные пробежки 6-8 раз по 100м. Силовые упражнения на все группы мышц. Упражнения с набивными мячами. Прыжковые упражнения. Плавание. Прогулки с бегом 90-120 минут. Игра 30 мин.	Объем бега постепенно увеличивается от 50-80% от максимального. Объем бега в аэробноанаэробном режиме не превышает 10%. Интенсивность не высокая.
Этап базовой подготовки (8 недель)	Дальнейшее развитие функциональных систем организма и повышение волевой подготовки. Развитие силовой выносливости. Совершенствование ритма бега.	Разминочный бег 3-5 км. Равномерный кроссовый бег 810км, 12-15 км (до 150 уд/мин). Кроссовый бег с ускорениями. Ускорения 5-10 раз по 100м или 3-6 раз по 150м. Старты. Повторный бег на длинных отрезках 1-3км (4-8км). Интервальный бег с различной длиной отрезков. Темповый бег 10-15 км (до 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. Бег в гору 6-10 раз по 300-600м. Бег под гору 8-10 раз по 150-400м. Метание камней, ядер.	Общий объем достигается около максимальных величин. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме 20-25%. Бега в анаэробном режиме 1-3%.

Этап предсоревновательной подготовки (5 недель)	Постепенное и плавное увеличение интенсивности бега. Совершенствование экономной и эффективной техники бега. Участие в менее ответственных стартах.	Равномерный кроссовый бег 10-15 км, 12-15 км (до 150-160 уд/мин). Ускорения 5-10 раз по 100-600м. Старты высокие 8-10 раз по 60-80м. Повторный бег на 8-10 раз по 100-150м. Контрольный бег 95-100%. Интервальный бег с различной длиной отрезков 400-600м со скоростью 85-90%. Темповый бег 10-15 км (до 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП.	Постепенный переход от больших по объему нагрузок к высокоинтенсивным. Общий объем бега близок к максимальному 80-100%. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме 20-40%. Бега в анаэробном режиме 8-12%. В последнюю неделю перед стартом снизить объем и интенсивность тренировочной нагрузки
Зимний соревновательный период			
Этап реализации спортивной формы (5 недель)	Совершенствование специальной работоспособности, волевых качеств и подготовки к соревнованиям. Использование методов восстановления.	Кроссовый бег 10-15 км (до 130-150 уд/мин). Кроссовый бег 5-10 км (130-140 уд/мин). Разминочный бег 4-6 км. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. Повторный бег 10-12 раз по 100-150м. Переменный бег 800м+2х200/200м бега трусцой (инт 80-85%). Ускорения в гору и с горы 200-600м. Темповый бег 10-20 км (до 180 уд/мин). Утренняя зарядка. Активный отдых. Соревнования.	Большая интенсивность и уменьшение объема бега 70-90%. Бег преимущественно с анаэробным энергообеспечением 60-80%. Бег в аэробноанаэробном режиме 10-15%.
Переходный период			
Этап после соревновательной реабилитации (2-4 недели)	Активный отдых. Лечение и профилактика травм и заболеваний.	Медленный бег, игры, плавание, прогулки.	Объем и интенсивность низкая.
Весенне-летний подготовительный период			
Базовой подготовки (6 недель)	Дальнейшее повышение специальной работоспособности	Разминка 3-5 км. Равномерный бег 10-20 км (150 уд/мин). Переменный бег 4 раза х 200м через 200м трусцы, 4 х 100м через 50м трусцы. Бег в гору и под гору 650+550+250м. Прыжки в гору по 300-350м. Интервальный бег через 4-6мин отдыха. Темповый бег-5 км. Общеразвивающие упражнения. ОФП.	Максимальные и околомаксимальные объемы. Объем бега в смешанном режиме 15-20%. Бег в анаэробном режиме 6-10%.
Этап	Совершенствование	Равномерный	Общий объем бега

предсоревновательной подготовки (5 недель)	экономной и эффективной техники бега. Участие в менее ответственных стартах. Постепенное и плавное увеличение интенсивности бега.	кроссовый бег 1015км, 12-15км (до 150-160 уд/мин). Ускорения 5-10 раз по 100-600м. Старты высокие 8-10 раз по 60-80м. Повторный бег на 8-10 раз по 100-150м. контрольный бег 95-100%. Интервальный бег с различной длиной отрезков 400-600м со скоростью 85-90%. Темповый бег 10-15 км (до 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП.	80100%. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме 10-15%. Бег в анаэробном режиме 812%. Интенсивность высокая.
Летний соревновательный период			
Этап развития спортивной формы (8 недель)	Дальнейшее совершенствование физических качеств. Психологическая подготовка. Подготовка различных вариантов тактики бега и способов подводки к соревнованиям.	Разминочный бег 3-5 км. Восстановительный кросс 10-12 км. Равномерный кроссовый бег 60мин, 12-15 км (до150уд/мин). Ускорения 5-10 раз по 100-600м. Старты высокие 8-10 раз по 6080м. Повторный бег на 8-10 раз по 100-150м. контрольный бег 95-100%. Интервальный бег с различной длиной отрезков 400600м со скоростью 85-90% отдых 3-5 мин. Темповый бег 10-15 км (до 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. Контрольный бег (95-100% от максимума) 800-1600м.	Большая интенсивность и уменьшение объема бега 70-90%. Бег преимущественно с анаэробным энергообеспечением 610%. Бег в аэробноанаэробном режиме 1015%
Этап реализации спортивной формы (6-7 недель)	Достижение высоких результатов к срокам проведения главных стартов.	Разминочный бег. Кроссовый бег 10-14км (150уд/мин). Равномерный бег 8-10 км. Повторный бег 400-800м (95% инт). Отрезки 200-400м со скоростью бега 95-100%. Ускорения 5 по 100м. Старты 5 по 60м. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. Соревнования или контрольный бег.	Общий объем бега 4060% от предыдущего интенсивного. Бег в аэробном режиме до 12%.

Переходный период			
Восстановительный этап (3-4 недели)	Активный отдых. Лечение и профилактика травм и заболеваний.	Медленный бег, игры, плавание, прогулки.	Объем и интенсивность низкая

Примерный план годовой план подготовки метателей

Этап подготовки	Задачи	Средства	Объем и интенсивность
Осенне-зимний подготовительный период			
Установочный этап (4 недели)	Вхождение в тренировочную работу. Силовая подготовка. Апробирование некоторых новых элементов техники.	Общие развивающие упражнения с отягощениями малого веса маховые и вращательные (гриф, резиновые жгуты, гантели). Жим штанги под разным углом, разным хватом (лежа, сидя, стоя) с весом 60-70% от максимального. Полуприседания на 40кг больше чем в приседании. Упражнения на различные группы мышц. Упражнения на гибкость и растягивание. Метание легких снарядов (разными руками). Метание утяжеленных снарядов. Бег равномерный 15-30 мин. Игры 30мин. Удары по волейбольному мячу. Удары используя различные отягощения из-за головы через плечо, сбоку одной и двумя руками 50 - 70 раз.	Объем постепенно повышается к концу периода. Интенсивность занятий чередуется 50/70%. А также и чередуется в самом занятии.
Этап совершенствования элементов техники и специальных физических качеств (14-16 недель)	Совершенствование техники метаний. Развитие специальной выносливости и силовой подготовки.	Упражнения с весом 50-70% от максимального на развитие силы мышц ног. Силовые упражнения со штангой с околопредельными или максимальными весами. Специальные силовые упражнения метателя с гантелями и с грузом. Метания двумя руками и одной рукой малого и среднего веса. Беговые упражнения. Ускорения. Прыжки и многоскоки. Бег со старта. Прыжки через барьеры.	Общий объем повышается за счет упражнений с отягощениями и метаний. Интенсивность выполнения упражнений 50-80%

		Имитационные упражнения. Метание набивных мячей. Специальные упражнения с гирей. Упражнения на мышцы спины и живота с отягощениями.	
Этап совершенствования целостной структуры соревновательных движений и дальнейшего повышения уровня специальной подготовленности (10-12 недель)	Совершенствование скоростно-силовых качеств; совершенствование скоростных и силовых способностей; совершенствование техники метаний. Совершенствование координации при выполнении основного метания	Бег равномерный, Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Ускорения. Бег с высокого старта. Прыжки, прыжковые упражнения для развития «взрывной силы». Упражнения с отягощениями малого и среднего веса. Игры. Метания с утяжеленным снарядом. Метания основным снарядом	Объем большой. Интенсивность от 70-90%
Этап зимней соревновательной подготовки (3-5 недель)	Участие в зимней серии соревнований.	Бег равномерный. Ускорения. Специальные упражнения с отягощениями. Упражнения со штангой весом 100-120% от максимального. Метания основным снарядом. Прыжковые упражнения. Упражнения на различные группы мышц со средним весом. Упражнения на мышцы спины и живота. Упражнения на гибкость и растягивание.	Объемы небольшие. Интенсивность высокая
Зимний соревновательный период			
Этап весенней соревновательной подготовки (6-8 недель)	Совершенствование техники метаний. Развитие специальной выносливости и силовой подготовки. Специальная силовая подготовка. Совершенствование скоростно-силовых качеств; совершенствование скоростных способностей.	Упражнения с весом 70-90% от максимального на развитие силы мышц ног. Силовые упражнения со штангой с околопредельными или максимальными весами. Специальные силовые упражнения метателя с гантелями и с грузом. Метания двумя руками и одной рукой малого и среднего веса. Беговые упражнения. Ускорения. Прыжки и	Объем 80% от максимального. Интенсивность упражнений от 60-90%.

		многоскоки. Бег со старта. Прыжки через барьеры. Имитационные упражнения. Метание набивных мячей. Специальные упражнения с гирей. Упражнения на мышцы спины и живота с отягощениями. Метания основным снарядом. Прикидки.	
Этап развития и реализации спортивной формы (8-10 недель)	Реализация достигнутого уровня. Улучшение физического состояния.	Бег равномерный. Беговые упражнения. Упражнения со штангой весом 80-100%. Метания основным снарядом. Имитационные упражнения. Метания камней. Упражнения на гибкость и растягивание. Соревнования.	Объем 60-80% Интенсивность от 70-100%
Переходный период			
Восстановительный этап (3 недели)	Активный отдых. Лечение и профилактика травм и заболеваний.	Медленный бег, игры, плавание, прогулки.	Объем и интенсивность низкая.

4.2. Учебно-тематический план (Приложении №5).

V. 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 - "ходьба"), слово "прыжок" (далее - "прыжки"), слова "метание" и "толкание" (далее - "метания"), слова "3-борье", "4-борье", "5-борье", "6-борье", "7-борье", "8-борье", "10-борье" (далее - "многоборье"), основаны на особенностях вида спорта "легкая атлетика" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "легкая атлетика", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки (*п.9 главы V ФССП по виду спорта «лёгкая атлетика»*).

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" (п. 10 главы V ФССП по виду спорта «Лёгкая атлетика»).

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям (п. 12 главы VI ФССП по виду спорта «лёгкая атлетика»).

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 (п. 14 главы VI ФССП по виду спорта «лёгкая атлетика»).

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Материально-технические условия:

- обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и(или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

- обеспечение спортивной экипировкой а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

- 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, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах ниже.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 17

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	50
2	Барьер легкоатлетический регулируемый	штук	5
3	Барьер тренировочный пружинный	штук	55
4	Громкоговоритель	штук	2
5	Стартовые колодки	штук	11
6	Мат гимнастический	штук	73
7	Мячи набивные (медицинбол) 5 кг	штук	2
8	Мячи набивные (медицинбол) 3 кг	штук	5
9	Секундомер	штук	11
10	Скакалка гимнастическая	штук	50
11	Скамья гимнастическая	штук	3
12	Тренажер силовой	штук	4
13	Тренажер - Беговая дорожка	штук	1
14	Хронометр (л/а)	штук	3
15	Штанга	штук	3

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 18

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Обувь для толкания ядра (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Перчатки для метания молота (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	3	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями «стипель-чеа» (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Шиповки для метания копья (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

13.	Шиповки для прыжков в высоту (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
15.	Шиповки для спортивной дисциплины «многоборье»	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников;
- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

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

6.2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 (№ 62203)(с правками и изменениями), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом 25.05.2023 года (№ 73442), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МАУДО «СШОР»:

Работники направляются на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в СШОР планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя спортивной школы (п. 24 Приказа № 999).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Эффективность информационного сопровождения заключается в том, что оно является одним из инструментов для передачи информации целевой аудитории, основным каналом для информирования населения.

Сопровождение Программы осуществляется через размещение информации на:

- информационных стендах учреждения (в соответствии с дислокациями вида спорта),
- интернет - ресурсах (новости, фото-видео, сопровождение): официальный сайт учреждения <http://sduschor-ku.ru/>, группа в VK <https://vk.com/public210876659>
- пост-релизы спортивных, физкультурных, спортивно-массовых мероприятий в городских СМИ - Спортивный портал Каменска-Уральского <https://sport-kamensk.ru/>

Перечень информационного обеспечения

Нормативные документы:

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 579 "Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки";
2. Приказ Министерства спорта России от 30.01.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ» (с изменениями и дополнениями);
3. Приказ Министерства спорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
4. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.05.2026 № 484н "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 (Зарегистрировано в Минюсте РФ 01.06.2026 N 86818).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика (утвержден приказом Министерства спорта России от 24.11.2025 г. № 1016);
7. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
8. Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
9. Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

Методическая литература:

1. Алабин В.Г. Физические качества барьеристов / Алабин В.Г., Масловский Е.А., Майшутович М.М. // Легкая атлетика. - 2011. - N 6.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/Б.А. Ашмарин. - М.: Просвещение, 2012.
3. Врублевский Е. П. Легкая атлетика: основы знаний: в вопросах и ответах: учеб, пособие / Е. П. Врублевский. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Спорт, 2016.
4. Жилкин А.И. Теория и методика легкой атлетики. Учебник Издательство: Академия (Academia) Серия: Высшее профессиональное образование. 2013 г. – 464 с
5. Зеличёнок В.Б. Лёгкая атлетика: критерии отбора/В.Б. Зеличёнок, В.Г. Никитушкина, В.П. Губа. - М.: Терра-Спорт, 2010.
6. Коц Я. Спортивная физиология: Мышечный аппарат и выносливость/ Я. Коц. - М.: Физкультура и спорт, 2014.
7. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Физическая культура, 2010.
8. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М: Физическая культура, 2010 г. – 208 с
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, 2004.
10. Хоменков, Л.С. Книга тренера по легкой атлетике /Под ред. Л.С. Хоменкова. -М.; Физкультура и спорт, 2012.
11. Чеснокова Н.Н. Никитушкин В.Г. Лёгкая атлетика учебник. – М: Физическая культура, 2010 г. – 448с

12. Шпитальный В.Б. Легкая атлетика. Учебное пособие для студентов факультета заочного и дистанционного обучения/В.Б. Шпитальный, М.Ф. Максименко. - Краснодар: Традиция, 2012.
13. Барьерный бег: пособие / В. В. Мехрикадзе [и др.]; Белорусский гос. университет физ. культуры. — Минск: БГУФК, 2013.
14. Биомеханические основы техники прыжка в длину / В.В. Тюпа и др. - М.: Дивизион, 2011.
15. 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.
16. Методические рекомендации Центра развития лёгкой атлетики ИААФ 2016 г.
17. Спортивная медицина. - М.: Физкультура и спорт, 2012.

Интернет-ресурсы:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика".
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
4. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
5. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
6. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация
7. <http://rusathletics.info> - Всероссийская федерация лёгкой атлетики
8. <http://www.rusathletics.com/> - RusAthletics
9. <http://minsport.egov66.ru>-Министерство физической культуры и спорта Свердловской области
10. <http://rusada.ru/> - Официальный информационный ресурс Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	9-14	12-18	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	2	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10		8		2	1
Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции», «прыжки», «метание»							
1	Общая физическая подготовка	100 - 122	125 - 176	151 - 220	142 - 220	189 - 266	300 - 350
2	Специальная физическая подготовка	92 - 110	115 - 121	127 - 200	192 - 285	263 - 306	350 - 400
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	3 - 8	15 - 20	17 - 20	28 - 70	38 - 60
4	Техническая подготовка	28 - 53	50 - 75	129 - 196	171 - 260	272 - 337	347 - 500
5	Тактическая подготовка	2 - 7	4 - 10	7 - 16	40 - 50	60 - 70	70 - 100
6	Теоретическая подготовка	8 - 12	8 - 15	15 - 25	20 - 28	32 - 50	50 - 64
7	Психологическая подготовка	2 - 6	4 - 8	6 - 15	11- 15	25 - 32	30 - 50
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	2	6 - 10	6 - 10	6 - 10
9	Инструкторская практика	-	-	7 - 15	6 - 15	9 - 25	15 - 30
10	Судейская практика	-	-	2 - 9	6 - 10	10 - 30	10 - 15
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	2	3 - 10	4 - 10	6 - 15
12	Восстановительные мероприятия	-	-	5 - 8	10 - 13	38 - 42	26 - 70
Общее количество часов в год		234 - 312	312 - 416	468 - 728	624 - 936	936 - 1248	1248 - 1664
Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции							
1	Общая физическая подготовка	93 - 123	124 - 165	261 - 400	256 - 312	252 - 312	302 - 383
2	Специальная физическая подготовка	93 - 123	124 - 163	90 - 109	154 - 178	300 - 417	422 - 537
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	3 - 8	5 - 20	13 - 56	28 - 50	62 - 120
4	Техническая подготовка	28 - 35	41 - 60	70 - 90	125 - 200	206 - 250	200 - 274
5	Тактическая подготовка	6 - 8	5	10 - 20	16 -35	35 - 45	70 - 90
6	Теоретическая подготовка	6 - 9	6	9 - 20	14 - 30	34 - 45	60 - 80
7	Психологическая подготовка	6 - 8	5	9 - 20	14 - 30	34 - 45	70 - 90
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1 - 3	2	3 - 9	7 - 10	9 - 12	9 - 15
9	Инструкторская практика	-	-	3 - 11	6 - 10	10 - 20	10 - 20
10	Судейская практика	-	-	2 - 10	6 - 10	9 - 20	15 - 20
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1 - 3	2	3 - 9	7 - 10	9 - 12	9 - 15
12	Восстановительные мероприятия	-	-	3 - 10	6 - 10	10 - 20	19 - 20
Общее количество часов в год		234-312	312-416	468-728	624-936	936-1248	1248-1664

Для спортивной дисциплины «многоборье»							
1	Общая физическая подготовка	102 - 130	123 - 150	192 - 265	210 - 337	225 - 342	224 - 250
2	Специальная физическая подготовка	88 - 126	125 - 151	159 - 248	188 - 250	346 - 429	500 - 600
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	3- 8	5 - 28	13 - 25	28 - 45	50 - 81
4	Техническая подготовка	28 - 40	41 - 87	70 - 100	131 - 180	215 - 280	262 - 366
5	Тактическая подготовка	4	5	10 - 25	17 - 30	20	50 - 70
6	Теоретическая подготовка	4	6	9 - 24	16 - 25	20	50 - 70
7	Психологическая подготовка	4	5	9 - 24	17 - 25	35	50 - 70
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2 - 4	4 - 12
9	Инструкторская практика	-	-	3	7 - 15	9 - 20	12 - 40
10	Судейская практика	-	-	2	6 - 15	10 - 20	13 - 40
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	7 - 12	10 - 13	10 - 25
12	Восстановительные мероприятия	-	-	5	10 - 20	16 - 20	23 - 40
Общее количество часов в год		234-312	312-416	468-728	624-936	936-1248	1248-1664

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освещение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года

	традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие теоретического мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; мотивации к формированию культуры спортивного поведения; воспитание толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение зрителей; решение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн-обучение для спортсменов на сайте РУСАДА. Тестирование.	1 раз в год	Получение сертификата
	Теоретические занятия.	1-2 раза в год	Тема: «Ценности спорта», «Роль питания в жизни спортсмена», «Планирование рациона питания»
	Викторины, спортивные подвижные игры.	1-2 раза в год	Викторина – «Играй честно», Веселые старты – «Честная игра»
	Родительское собрание.	1 раз в год	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», «Формирование правильных пищевых привычек детей».
	Онлайн-обучение для тренеров-преподавателей на сайте РУСАДА. Тестирование.	1 раз в год	Получение сертификата
	Участие в онлайн-вебинарах и семинарах для тренеров-преподавателей.	По назначению	По назначению
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-обучение для спортсменов на сайте РУСАДА. Тестирование.	1 раз в год	Получение сертификата
	Теоретические занятия.	2-4 раза в год	Тема: «Ценности спорта», «Роль питания в жизни спортсмена», «Планирование рациона питания», «Употребление БАДов и спортивного питания. Вред или польза».
	Викторины, спортивные подвижные игры.	1-2 раза в год	Викторина – «Играй честно», Веселые старты – «Честная игра».
	Родительское собрание.	1-2 раза в год	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», «Формирование правильных пищевых привычек детей», «Круг общения и его роль», «Гормональные изменения».
	Онлайн-обучение для тренеров-преподавателей на сайте РУСАДА. Тестирование.	1 раз в год	Получение сертификата
	Участие в онлайн-вебинарах и семинарах для тренеров-преподавателей.	По назначению	По назначению
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн-обучение для спортсменов на сайте РУСАДА. Тестирование.	1 раз в год	Получение сертификата
	Онлайн-обучение для тренеров-преподавателей на сайте РУСАДА. Тестирование.	1 раз в год	Получение сертификата
	Теоретические занятия.	2 -3 раза в год	Тема: «Ценности спорта», «Роль питания в жизни спортсмена», «Планирование рациона питания», «Употребление БАДов и спортивного питания. Вред или польза», «Лекарственные средства и как принимать» «Потеря концентрации - проблема сна», «Гормональные изменения».

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Участие в судействе в организации и проведении внутри школьных соревнований в течение календарного года, приобретая инструкторские и судейские навыки: в роли судьи, арбитра, секретаря, секундометриста.	согласно календарю спортивно-массовых мероприятий СШОР	Тренер-преподаватель
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении контрольно-переводных нормативов, в роли судьи, арбитра, секретаря, секундометриста.	май	Тренер-преподаватель
3	Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом; подготовка мест занятий и соревнований.	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий СШОР	Тренер-преподаватель
4	Помощь в организации тренировочного процесса и проведении физкультурно-спортивных мероприятий в спортивно-оздоровительных лагерях в роли судьи, арбитра, секретаря, секундометриста.	Июнь, июль, август	Инструктор-методист, тренер-преподаватель
5	Помощь тренеру-преподавателю в проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки в роли судьи, арбитра, секретаря, секундометриста.	Август-сентябрь	Тренер-преподаватель
6	Беседа на тему: «Судейская коллегия, её состав и обязанности; права и обязанности судей, участников, тренеров, руководителей команд; оценка достижений в лёгкой атлетике».	В течение года	Тренер-преподаватель
7	Овладения терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов лёгкой атлетики.	В течение года	Тренер-преподаватель
8	Самостоятельное ведение дневника спортсмена (учёт тренировочных и соревновательных нагрузок, спортивных результатов).	ежедневно	Обучающийся

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных спортивных соревнований.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на объектах спорта.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в

специализации)			формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований.
	Теоретические основы технической и тактической подготовки	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.
	Правила вида спорта	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (неотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром перетренированности. Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных

	компонент системы спортивной подготовки		соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.