**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Спортивная школа №1» г. Невинномысска**

**(МБУ ДО «СШ №1» г. Невинномысска)**

|  |  |
| --- | --- |
| Принято  на педагогическом совете  МБУ ДО «СШ №1»  г. Невинномысска  Протокол №\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_2023г. | Утверждено  приказом №\_\_\_\_\_\_ директора  МБУ ДО «СШ №1»  г. Невинномысска  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г. |
|  |  |

**ДОПОЛЬНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**по виду спорта «Легкая атлетика»**

Авторы - составители:

Буряница Лилия Викторовна - заместитель директора по УВР МБУ ДО   
«СШ № 1» г. Невинномысска

Терещенко Людмила Васильевна - тренер-преподаватель по легкой атлетике МБУ ДО «СШ № 1» г. Невинномысска

Головко Зинаида Борисовна - тренер-преподаватель по легкой атлетике МБУ ДО «СШ № 1» г. Невинномысска

Пушкова Виктория Михайловна - тренер-преподаватель по легкой атлетике МБУ ДО «СШ № 1» г. Невинномысска

г. Невинномысск

2023 год

**Оглавление**

1.Общее положение…………………………………………………………...3

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»………………………………….3

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»………………………………….4

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……………………………………………………………...5

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……………………………………………………………………………5

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……………………………………………………………………………7

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план………………………………....16

2.5. Календарный план воспитательной работы…………………………...20

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним……………………………………………………………...30

2.7. План инструкторской и судейской практики…………………………33

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств…………………………………………40

3. Система контроля…………………………………………………………46

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях………………………………………………………..46

3.2.Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки………………………………………………48

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки………………………………………………………………………….48

4.Рабочая программа………………………………………………………51

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки…………………………………………..52

4.2. Учебно-тематический план…………………………………………….90

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам………………………………………………………109

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…………………………………………………………...109

6.1. Материально-технические условия…………………………………..109

6.2. Кадровые условия……………………………………………………...114

6.3. Информационно-методические условия……………………………..114

**1.** **Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
   по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика», утвержденным приказом Министерства спорта России от 16 ноября 2022г. №878 (далее – ФССП).

## Программа разработана муниципальным бюджетным учреждениям дополнительного образования «Спортивная школа №1» г. Невинномысска (далее Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной приказом Министерства спорта РФ от 20декабря 2022 г. № 1282, а также следующих нормативно правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 « Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 2.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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».

Реализация Программы 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 одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (ч.1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

Программа определяет следующие этапы спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее-НП);

2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее-УТ);

3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);

4) этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

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

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

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

**2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Вид спорта «легкая атлетика» — олимпийский вид спорта, включающий

бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие спортивные дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки

и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересеченной местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Начало распространению легкой атлетики в России положено в 1888 г. Впервые первенство России по легкой атлетике проходило в 1908 г. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в ее дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты – спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

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

Зачисление поступающих в спортивную школу проходит в соответствии с Правилами приема. Зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие конкурсный отбор. Для зачисления необходимо предоставить: заявление о приеме от законных представителей или опекунов обучающегося, фото, копию свидетельства о рождении (паспорта), медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом, заполненную анкету обучающегося. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 9 лет. Лица, зачисленные на данный этап спортивной подготовки, не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица немоложе 12 лет. Для зачисления, обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общейфизической и специальной физической подготовке, иметь соответствующий уровень спортивной квалификации, установленный ФССП.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет. Для зачисления в группу спортсмены должны иметь спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», успешно сдать нормативы по общей физической,специальной физической подготовке.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 15 лет.Спортсмены должны иметь спортивное звание «мастер спорта России», успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «легкая атлетика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 1. В таблице 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальное - максимальное наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящие спортивную подготовку (лет) | Минимальная Наполняемость групп (человек) | Максимальная  Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 10 | 20 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 8 | 16 |
| Этап совершенствования  спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 2 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | 1 | 2 |

**2.2. Объем программы**

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 2).

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | 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 | |
| 1-й | 2-3 | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| Количество часов  в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 9 | 10 | 12 | 12 | 14 | 18 | 24 |
| Общее  количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 468 | 512 | 624 | 624 | 728 | 932 | 1248 |

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

**Учебно-тренировочные занятия.**

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СШ №1» г. Невинномысска проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, расписанием тренировок. Расписание утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятости в образовательных учреждениях. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского-педагогического состава.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно -тренировочной группой.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

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.

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

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

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

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

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружение;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

Классификации тренировок, которые отражают следующие аспекты отдельного учебно-тренировочного занятия организацию, задачи и уровень нагрузки.

- групповая форма. Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану. Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства.

- запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя. Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей учебно-тренировочных упражнений. Выполняется спортсменами самостоятельно.

Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте.

- свободная форма. Свободная без строгого плана. Раскрепощение инициативы обучающегося, самостоятельное регулирование уровня нагрузки.

- смешанная форма. Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная). Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ, представленных выше организационных форм.

Многие факторы определяют соотношение используемых типов организации тренировки: специфика вида спорта, средства тренировки, количество обучающихся, контролируемых тренером-преподавателем, доступность индивидуальных приспособлений для самонаблюдения, возможность комбинирования упражнений, выполняемых в помещении и на улице, в рамках одной тренировки, и, конечно, особенности каждого спортсмена и его предпочтения в плане работы в группах или индивидуально.

Групповые тренировки, как организационная форма, позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками. Этот тип тренировки наиболее часто используется в программе учебно-тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых учебно-тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если спортсмены тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов учебно-тренировочных занятий.

При обучении в составе группы внутри нее возникает интенсивный обмен информацией, технико-тактических умений и навыков, поэтому групповые формы эффективны в группах со спортсменами различного уровня подготовки и мотивации. Усвоение знаний, умений и навыков происходит результативнее при частом взаимодействии легкоатлетов с более подготовленными товарищами по команде.

Наиболее ощутимым резервом повышения мастерства баскетболистов является индивидуальная подготовка.

Индивидуальные тренировки используются для осуществления, как амбициозных и строго-запрограммированных учебно-тренировочных программ (таких, как при использовании групповых тренировок, см. выше), так и для более свободной и менее напряженной подготовки.

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

Наиболее ощутимым резервом повышения мастерства легкоатлетов является индивидуальная подготовка.

Для устранения разночтений целесообразно уточнить существующие терминологические понятия «индивидуальная тренировка», «индивидуальная подготовка», «индивидуализированная тренировка».

*Индивидуальная тренировка* - это целенаправленное (планомерное и систематическое) воздействие, осуществляемое при выполнении тренировочных и соревновательных упражнений, на конкретные компоненты подготовленности легкоатлетов в целом с целью их дальнейшего развития или совершенствования. Индивидуальная тренировка - это тренировка по индивидуальному плану, выполнение индивидуальных заданий. Она может осуществляться в рамках групповых и индивидуальных занятий.

*Индивидуальная подготовка* - направленный процесс развития или совершенствования подготовленности (мастерства) легкоатлетов в целом, включающий всю совокупность факторов, связанных с тренировкой, соревнованиями, восстановлением, с помощью которых достигается готовность спортсмена к соревнованиям.

*Индивидуализированная тренировка* — это управляемый учебно-тренировочный процесс, при котором выбор средств, методов, условий тренировки учитывает достигнутый уровень развития способностей, потенциальные возможности для совершенствования двигательных, психомоторных качеств и реализуется в процессе тренировки. Только в таком соотношении индивидуализация учебно-тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего тренировочного эффекта и сохранения здоровья легкоатлета.

*Индивидуальная тренировка включает в себя:*

- индивидуализированность нагрузки;

- создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля над их ликвидацией;

- воспитание у легкоатлетов чувства самостоятельности и ответственности.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействиями с окружающей средой и только благодаря этой связи способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку легкоатлетов как систему, тренер-преподаватель не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей.

На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки легкоатлетов.

В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки легкоатлетов, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей. Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки спортсмена.

Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

Основной формой организации спортивной подготовки обучающегося является *учебно-тренировочное занятие* (тренировка). Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К занятию предъявляются основные требования:

- воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним, воспитательным, оздоровительным и специальным;

- содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков;

- в процессе тренировки нужно применять разнообразные средства и методы для освоения техники и совершенствования;

- длительность тренировки колеблется от 2 до 4 часов. Все занятия различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер;

- структура занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

*Структура учебно-тренировочного занятия*

Вводно-подготовительная часть (методические задачи)

1. Организация и концентрация внимания обучающихся.

2. Сообщение задач и особенностей выполнения учебно-тренировочной нагрузки.

3. Подготовка организма к предстоящей нагрузке в основной части занятия (разминка + общеразвивающие и специально подводящие упражнения)

Длительность вводно-подготовительной части занятия от 10 до 20% учебно-тренировочного времени (в зависимости от задач основной части занятия).

*Основная часть (методические задачи)*

1. Обучение новому теоретическому и практическому материалу.

2. Закрепление и совершенствование освоенного материала.

3. Развитие физических, технических, тактических и психологических качеств.

4. Контрольные испытания и тесты.

Продолжительность основной части 70-80% учебно-тренировочного времени.

*Заключительная часть (методические задачи)*

1. Приведение функций организма к исходному состоянию до тренировки.

2. Снятия напряжение с работавших мышц.

3. Подведение итогов занятия; заполнение индивидуального дневника обучающегося.

4. Задание для самостоятельного выполнения упражнений в домашних условиях.

Продолжительность 10-20% учебно-тренировочного времени, в зависимости от нагрузки в основную часть занятия.

*Дозирование нагрузки в занятие*

Величина нагрузки является основным тренировочным фактором, вызывающим адаптационные перестройки в организме обучающегося. По объему нагрузки делятся на большие, значительные, средние и малые. По интенсивности нагрузки делятся на зоны: умеренные, большие, субмаксимальные и максимальные. Соотношение объема и интенсивности нагрузок имеет закономерность, чем больше объем, тем меньше интенсивность.грузки в основной части занятий.

*Вся ответственность по технике безопасности* в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований в спортивных залах и на площадках для легкоатлетов, проходящих спортивную подготовку, возлагается *на тренера-преподавателя.*

В МБУ ДО «СШ №1» г. Невинномысска возможно применение иных форм обучения – дистанционные технологии при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Использование дистанционных технологий не является основанием к исключению проведения учебно-тренировочных и практических занятий путем непосредственного взаимодействия тренера-преподавателя с обучающимися.

Для организации учебно-тренировочного процесса в форме дистанционного обучения рекомендуется тренерско-педагогическому составу, педагогическим работникам иметь соответствующий уровень подготовки, и специально оборудованное помещение с соответствующей техникой, позволяющий реализовывать дополнительную образовательную программу спортивной подготовки с использованием дистанционных технологий.

Организация работы дистанционного обучения регламентируется локальным актом учреждения.

**Учебно-тренировочные мероприятия.**

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

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

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

Таблице 3.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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 | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | | Учебно-тренировочные  мероприятия по подготовке к другим всероссийским  спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке  к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | | |
| 2.1. | | Учебно-тренировочные  мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | - | 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 Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях включённых 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.

**Спортивные соревнования.**

Спортивные соревновании-состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика».

Соревнования в легкой атлетике – часть процесса спортивной подготовки, которым понимается соревновательных стартах. Соревнования в легкой атлетике по своему характеру делятся на личные и лично-командные. Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4.

Таблица 4

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 1 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 |
| Отборочные | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утверждённый общероссийским спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта «легкая атлетика», положениями (Регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договор с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании по виду спорта «легкая атлетика».

Функции соревнований в многолетней подготовке значительны и многообразны. Соревнования решают разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

Выделяют: 1) контрольные соревнования, 2) отборочные; 3) основные (главные) соревнования.

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

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут, носит как официальный, так и специально организованные соревнования.

Основные (главные) соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать нависший результат на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

**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.

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

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план.**

Организация организует работу спортивной подготовки в течении всего календарного года. Тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом по виду спорту «легкая атлетика», он рассчитан на 52 недели, включая шесть недель летнего периода самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно.

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

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичный подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

2) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту «легкая атлетика» с учетом олимпийского цикла;

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

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

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

- в группах начальной подготовки-2 часов;

- в группах учебно-тренировочного этапа- 3 часов;

- в группах ЭССМ и ЭВСМ – 4 часов.

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

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

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения средств общей физической, специальной физической и технической подготовки. Этапные нормативы и их процентное соотношение представлены в таблице 5.

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

Таблица 5.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | | Этап совершенствования  спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| **Для спортивной дисциплины многоборье** | | | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка % | 20-75 | 21-72 | 21-31 | 15-22 | 11-18 | 10-15 |
| 2 | Специальная физическая подготовка% | 19-24 | 20-25 | 21-26 | 21-26 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях% | - | 1-2 | 2-4 | 3-6 | 3-6 | 4-7 |
| 4 | Техническая подготовка % | 12-15 | 13-16 | 20-24 | 21-26 | 23-28 | 21-26 |
| 5 | Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка % | 5-8 | 5-8 | 6-9 | 7-10 | 8-11 | 12-16 |
| 6 | Инструкторская практика и судейская практика% | - | - | 1-4 | 3-6 | 3-6 | 3-4 |
| 7 | Медицинские, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль % | 1-2 | 1-2 | 2-4 | 3-5 | 3-5 | 4-6 |

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика» указан в таблице 6.

Таблица 6.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды подготовки и иные мероприятия |  | | 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 | |
| 1-й | 2-й | | 3-й | 1-й | | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | | | |
| 6 | 6 | | 8 | | 9 | 10 | 12 | 12 | 14 | 18 | 24 |
| Максимальная продолжительность одного учебного-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | | |
| 2 | 2 | | 2 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | | | | |
| 10-20 | | | | | 8-16 | | | | | 2-4 | 1-2 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 194 | 194 | | 208 | | 148 | 150 | 200 | 200 | 145 | 176 | 213 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 34 | 34 | | 62 | | 108 | 130 | 144 | 144 | 196 | 274 | 424 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | - | 2 | | 8 | | 16 | 18 | 20 | 20 | 22 | 72 | 60 |
| 4 | Техническая подготовка | 50 | 50 | | 92 | | 108 | 120 | 145 | 145 | 183 | 280 | 212 |
| 5 | Тактическая подготовка | 10 | 10 | | 10 | | 12 | 16 | 20 | 20 | 20 | 40 | 26 |
| 6 | Теоретическая подготовка | 12 | 12 | | 14 | | 24 | 24 | 24 | 24 | 34 | 50 | 36 |
| 7 | Психологическая подготовка | - | - | | 8 | | 8 | 8 | 14 | 14 | 14 | 26 | 40 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 2 | | 2 | | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 40 |
| 9 | Инструкторская практика | - | - | | - | | 12 | 14 | 15 | 15 | 28 | 30 | 45 |
| 10 | Судейская практика | - | - | | - | | 10 | 10 | 10 | 10 | 22 | 25 | 30 |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 6 | 6 | | 8 | | 10 | 12 | 15 | 15 | 36 | 31 | 75 |
| 12 | Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | | 4 | | 8 | 12 | 10 | 10 | 22 | 30 | 35 |
| 13 | Общее количество часов в год | 312 | 312 | | 416 | | 468 | 520 | 624 | 624 | 728 | 1040 | 1248 |

**2.5.** **Календарный план воспитательной работы**

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств обучающихся.

Цель воспитательной работы - создание условий для воспитания и социализации обучающихся в условиях сотрудничества всех участников образовательного процесса, в различных видах деятельности.

**Воспитательные задачи:**

1. Создание в Организации условий, предотвращающих отклоняющееся поведение, расширяющих безопасное пространство, в котором хорошо и интересно всем.

2. Создание условий для воспитания у обучающихся любви к спорту, родному краю, к формированию гражданского самосознания.

3. Развитие индивидуальных способностей, предоставление возможности реализоваться в соответствии со своими склонностями и интересами, выявление и поддержка нестандартности, индивидуальности.

4. Обновление и дальнейшее развитие системы самоуправления, формирование у обучающихся чувства ответственности, самостоятельности, инициативы.

5. Активное вовлечение родителей в процесс работы спортивной школы, продолжение формирования системы работы с родителями и общественностью.

**Формы организации воспитательной деятельности:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. внутригрупповая  2. межгрупповая  3. межшкольная | 4. внешкольная  5. массовая, общешкольная  6. работа с семьей и общественностью |

**Воспитательная система спортивной школы строится на принципах:**

1. Принятия юного спортсмена как данности (то есть признание права обучающегося на данное поведение и производимый им выбор).

2. Ориентация на социально-ценностные отношения (способность тренера-преподавателя обнаруживать за событиями, действиями, словами, поступками, предметами человеческие отношения).

3. Ориентация на общечеловеческие ценности: человек, добро, красота, отечество, семья, культура, знания, труд, мир, здоровый образ жизни.

4. Субъективности (содействие тренера-преподавателя развитию способностей подростков быть объектом собственного поведения, а в итоге и жизни).

**Основные направления содержания воспитательной работы:**

План реализуется в единстве тренировочной и воспитательной деятельности организации по основным направлениям воспитания в :

- гражданское воспитание - формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;

- патриотическое воспитание- воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России, историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;

- духовно-нравственное воспитание – воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей, воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим , к памяти предков, их вере и культурным традициям;

- эстетическое воспитание-формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;

- физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия-развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;

- трудовое воспитание- воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда ( своего и других людей), ориентация н а трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;

- экологическое воспитание - формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты восстановления природы, окружающей среды;

- ценности научного познания-воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учетом личностных интересов и общественных потребностей.

**Основные направления воспитательной работы спортивной школы: Здоровье:**

-защита, сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся;

-организация просветительской работы с обучающимися, родителями и тренерами-преподавателями.

**Нравственность:**

- воспитание у обучающихся ценностного отношения к себе и другим людям, понимания смысла человеческого существования;

-воспитание интереса обучающихся к самим себе, желания самосовершенствоваться;

-воспитание эмоционально-волевых качеств, способности к критическому осмысливанию своих сильных и слабых сторон.

**Семья:**

- просвещение семьи и сотрудничество с родителями;

- совместное проведение досуга;

- представление достижений, результатов, способностей обучающихся родителям, сверстникам. Общение: - передача подросткам опыта социального общения.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

Таблица 7.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения | |
| **Этап начальной подготовки (первый год обучения)** | | | | |
| 1.**Профориентационная деятельность** | | | | |
| 1.1. | Организация встреч обучающихся с известными спортсменами/тренерами  (тренерами-преподавателями) | Встреча, беседа | октябрь | |
| **2. Здоровьесбережение** | | | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Поход в Тебердинский лес | май | |
| **3.Патриотическое воспитание** | | | | |
| 3.1 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите | Посещение городского музея боевой славы | март | |
| **4. Развитие творческого мышления** | | | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Проведение конкурса на лучший рисунок о спорте | август | |
| **5. Воспитание духа коллективизма (спортивной команды)** | | | | |
| 5.1 | Воспитание духа коллективизма | Поощрение помощи и поддержки обучающимися друг друга во время  проведения учебно-тренировочного занятия | весь период | |
| **6. Трудовое воспитание** | | | | |
| 6.1 | Организация и проведение мероприятий, которые направлены на   приобретение обучающимися навыков и формирование компетенции, добросовестного отношения к работе, развитие творческих способностей, инициативы, стремления к достижению более высоких результатов | Участие в субботниках по очитке территории учреждения | сентябрь- октябрь, май-июнь | |
| **Этап начальной подготовки (свыше года обучения)** | | | | |
| 1.**Профориентационная деятельность** | | | | |
| 1.1. | Посещение в качестве зрителей спортивного соревнования | Встреча, беседа | январь | |
| **2. Здоровьесбережение** | | | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Городской командный квест «Прошагай Невинномысск» | май | |
| 2.2 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Благотворительный забег «Импулс добра» | апрель | |
| **3.Патриотическое воспитание** | | | | |
| 3.1 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите | Легкоатлетический эстафета «Знамя победы» | май | |
| **4. Развитие творческого мышления** | | | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Проведение игры «Квинта» | июнь | |
| **5. Воспитание духа коллективизма (спортивной команды)** | | | | |
| 5.1 | Воспитание духа коллективизма | Поощрение помощи и поддержки обучающимися друг друга во время  проведения учебно-тренировочного занятия | весь период | |
| **6. Трудовое воспитание** | | | | |
| 6.1 | Организация и проведение мероприятий, которые направлены на   приобретение обучающимися навыков и формирование компетенции, добросовестного отношения к работе, развитие творческих способностей, инициативы, стремления к достижению более высоких результатов | Участие в субботниках по очитке территории учреждения | сентябрь- октябрь, май-июнь | |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | | | |
| 1.**Профориентационная деятельность** | | | | |
| 1.1 | Встречи с известными легкоатлетами и выпускниками СШ | Встреча, беседа | в течение года | |
| 1.2 | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  - формирование склонности к педагогической работе; | сентябрь-август | |
| 1.3. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**  - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «легкая атлетика» 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. | сентябрь-август | |
| **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:  весь период  - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного  режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов  сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки,  оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка  физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления  иммунитета) | весь период | |
| 2.3. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Организация и проведение «круглого стола» на тему здорового образа жизни. | февраль | |
| **3.Патриотическое воспитание** | | | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Организация и проведение лекции для обучающихся на тему  «Роль воинов-спортсменов в Великой Отечественной войне»  Возложение цветов на могилу Неизвестного солдата | апрель-май | |
| 3.2. | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | 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:   |  | | --- | | - «Минута славы для юных спортсменов»:  - «Мы за честный спорт!»;  - Доска почета «Гордость школы» и др. | | сентябрь-август | |
|  |  | 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;  -парад спортсменов МБУ ДО «СШ№1» г.Невинномысска в честь празднования «Дня города»; показательные выступления спортсменов;  -тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых МБУ ДО «СШ№1» г.Невинномысска. |  | |
| 3.3. | |  | | --- | |  |   Прававое просвещение | |  | | --- | | - повышения правовой культуры и грамотности несовершеннолетних (мероприятия ко Дню конституции, Дню защиты детей и др.), | | сентябрь-август | |
| **4.Развитие творческого мышления** | | | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления  для обучающихся, направленные на:  - формирование умений и навыков, способствующих достижению  спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию  культуры спортивного поведения, воспитания толерантности  и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов | сентябрь-август | |
| 4.2. | Конкурсы и выставки | Конкурс на лучшие фотографии с регионального спортивного  соревнования | июль | |
| 4.3 | Досуговые программы с детьми в каникулярное время | Посещения выставок, кино, цирка и др. | на каникулах | |
| **5. Воспитание морально-волевых качеств** | | | | |
| 5.1. | Беседы,наглядные примеры | Обсуждение и анализ проявления морально-волевых качеств после  выступления обучающихся на спортивном соревнований | весь  соревновательный  период | |
| **6. Трудовое воспитание** | | | | |
| 6.1. | Организация и проведение мероприятий, которые направлены на   приобретение обучающимися навыков и формирование компетенции, добросовестного отношения к работе, развитие творческих способностей, инициативы, стремления к достижению более высоких результатов | Участие в субботниках по очитке территории учреждения | сентябрь- октябрь, май-июнь | |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | | | |
| 1.**Профориентационная деятельность** | | | | |
| 1.1 | Отбор детей | Участие совместно с тренером-преподавателем в отборе детей для  зачисления на этап начальной подготовки |  | |
| 1.2. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:  - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «легкая атлетика» 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. | сентябрь-август | |
| 1.3. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  - формирование склонности к педагогической работе. | сентябрь-август | |
| **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   |  | | --- | | «Всемирный день борьбы с курением» ,«Международный день борьбы с наркоманией»**.** | | |  | | --- | |  |   сентябрь-август | |
| 2.2. | Режим питания | Участие совместно с диетологом в составлении индивидуальной диеты  для оптимального поддержания высокой спортивной формы | весь период | |
| **3.Патриотическое воспитание** | | | | |
| 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 | Однодневная экскурсия по местам боевой славы региона  Составление конспекта о спортсменах – героях Великой Отечественной  войны и спортсменах, проявивших мужество в гражданское время | Апрель-май | |
| 2.2 | Готов труду и обороне | Сдача норм комплекса «готов к труду и обороне» на «золотой» значок | май | |
| **4.Развитие творческого мышления** | | | | |
| 4.1. | Практическая подготовка | Участие обучающегося спортсмена в разработке и реализации совместно  с тренером-преподавателем различных тактических планов спортивной  подготовки на ближайший период времени (месяц, год) | | перед началом  очередного учебно-тренировочного цикла |
| **5. Развитие интеллектуальных способностей** | | | | |
| 5.1 | Анализ тренировочного процесса | Подготовка отчета та тему «Анализ моей тренировочной  и соревновательной деятельности в прошедший спортивный сезон | | в конце спортивного  сезона |
| 5.2 | Организация мероприятий | Участвовать совместно стренером-преподавателем в подготовке и организации учебно-тренировочных занятий, «круглых столов»,  «мастер-классов» и других спортивных мероприятий | | весь период |

**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.

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, утверждёнными международными антидопинговыми организациями.

В Организации 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.

Обеспечение соблюдение спортсменами и тренерами общероссийских антидопинговых правил.

Формирование атмосферы нетерпимости к допингу, наркотических веществам.

Предотвращение нарушений антидопинговых правил.

Охрана здоровья спортсменов.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 8.

Таблица 8.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» | 1-2 раз в год | Составление отчета о проведении мероприятия:  сценарий/программа, фото/видео |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
|  | Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | по назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов ( знакомство с международным стандартом «Запрещенный список)» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» | 1-2 раз в год | Составление отчета о проведении мероприятия:  сценарий/программа, фото/видео |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | по назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раз в год | Обучающимся даются максимальные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются максимальные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются максимальные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Допинг-контроль» | 1-2 раз в год | Согласовать с ответственном за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Система АДАМС» | 1-2 раз в год | Согласовать с ответственном за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
| Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | по назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |

**2.7. Планы инструкторской и судейской практики.**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков, проводится начиная с учебно-тренировочного этапа в каждом году подготовки. Такая работы проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

**Учебно-тренировочные группы:**

-Привете инструкторских и судейских навыков.

-Овладение терминологией.

- Развитие способности наблюдать за техническим выполнением упражнений.

- Проведение разминки.

- - Овладение навыками организации и проведения соревнований.

- Изучение основных правил вида спорта и соревнований, ведение протоколов соревнований.

- Судейство личных и командных соревнований.

- Шефская работа с занимающимися младших этапов подготовки.

- Ведение дневника самоконтроля и анализ тренировочной и соревновательной нагрузки.

**Группы совершенствования спортивного мастерства**

- Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований в группах начальной подготовки.

- Проведение разминки.

- Проведение занятий по физической подготовке.

- Проведение занятий в качестве помощника тренера.

- Индивидуальная работа с занимающимися младших этапов подготовки над совершенствованием техники.

- Ведение журнала занятий.

Составление конспекта занятий.

- составление комплекса учебно-тренировочных занятий для разминки, различных частей тренировки, подбор упражнений для совершенствования технических приемов.

- Судейство внутренних соревнований в спортивной школе в качестве судьи, секретаря

- Судейство городских соревнований в качестве судьи.

**Группы высшего спортивного мастерства**

**-** Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований в тренировочных группах.

- Проведение занятий в группах начальной подготовки и тренировочных группах по любому разделу тренировки в качестве тренера, по собственному конспекту.

- Индивидуальная работа технико-тактического плана с занимающимися младших этапов подготовки.

- Ведение спортсменов в качестве тренера на соревнованиях занимающихся групп начальной подготовки и тренировочных групп.

- Судейство внутренних соревнований в спортивной школе в качестве главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря.

- Судейство городских соревнований в качестве судьи или секретаря.

Примерное распределение материала по инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки указан в таблице 9.

Таблица 9.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группа | Должен знать и овладеть | Средства |
| ТГ-1,2 | 1.Уметь построить группу спортсменов | Беседы, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, слайдов |
| 2. Знать и учить выполнять специально беговые упражнения |
| 3. Знать и уметь выполнять строевые упражнения. |
| 4. Изучать спортивную терминологию общеразвивающих и легкоатлетических упражнений. |
| 5. Знать название спортивного инвентаря и оборудования. |
| 6. Соблюдать порядок движения на беговых дорожках. |
| 7. Соблюдать технику безопасности в секторах для метания и прыжков. |
| 8. Сформировать представление о технике низкого и высокого старта. |
| 9. Уметь давать старты и отмашку при беге с низкого и высокого старта. |
| 10. Знать места расположения в манеже или на стадионе отметок для пробегания отрезков: 30,40,50,60 метров |
| 11.Ознакомлнеие с правилами соревнований |
| Судейство: характеристика судейства в избранном виде легкой атлетики, основные обязанности судей. |
| ТГ-3 | 1.Овладеть принятой в данном виде спорта терминологией, командами. | Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, слайдов. |
| 2. Овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. |
|  | 3. Наблюдать за выполнением упражнений, находить ошибки и уметь их исправлять. |
| 4.Знать и уметь выполнять специальные беговые упражнения. |
| 5. Знать места расположения в манеже или на стадионе отметок для пробегания отрезков: 30,40,50,60,08,90,100,120,150 метров и т.д. |
| 6.Знать и соблюдать порядок движения на дорожках, технику безопасности в секторах для толкания ядра и прыжков. |
| Судейство: знать основные правила судейства соревнований в избранном виде легкой атлетика. Судейская документация. |
| ТГ-4 | 1. Обучающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников:  -при проведении разминки, основной части тренировки;  -при разучивании отдельных упражнений со спортсменами младших возрастов. | Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, слайдов, оказание помощи в организации и в практических занятиях. |
| 2.Оказывать помощь при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки. |
| 3. Изучать и знать основные правила судейства соревнований. |
|  | 4. Привлекать обучающихся к отдельным судейским обязанностям в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера и пр. |  |
| Судейство: знать основные правила судейства соревнований в избранном виде легкой атлетика. Непосредственно выполнять отельные судейские обязанности, обязанности секретаря. |
| ТГ-5 | 1.Уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, учить составлять конспект тренировочного занятия. | Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных, видеофильмов, слайдов, оказание помощи в организации и проведении школьных соревнований. |
| 2. Правильно демонстрировать технику бега и некоторых других видов легкой атлетики. |
| 3.Замечаь и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися. |
| 4. Помогать тренеру-преподавателю в работе с младшим возрастными группами. |
| 5.Обязаны знать правила соревнований по бегу, функции стартера, судьи на финише и судьи-секундометриста. |
| 6.Уметь составлять четвертьфинальные, полуфинальные и финальные забеги. |
|  | 7. Ведение протоколов соревнований. |
|  | 8.Проведение контрольных соревнований. |  |
| 9.Знакомство с документацией-стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом. |
| ССМ,ВСМ | 1.Уметь подбирать основные упражнения и самостоятельно проводить все тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах. | Семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы, практические занятия, участие в организации и проведении соревнований. |
| 2.Уметь самостоятельно обучать основным техническим элементам. |
| 3.Составлять конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче. |
| 4.Грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. |
| 5.Правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений. |
| 6.Обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости. |
| 7. Уметь объяснить, при коком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. |
| 8.Должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике. |
| 9.Постоянно участвовать в судействе городских и краевых соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту. |
|  | 10. Выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту |  |

**План инструкторской и судейской практики указан в таблице 10**

Таблица 10.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Инструкторская практика: | | |
| Теоретические занятия | В течение года | Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия |
| Практические занятия | В течение года | Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов , умение выявлять ошибки. |
| Судейская практика: | | |
| Теоретические занятия | В течение года | Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы |
| Практические занятия | В течение года | Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья» |
|  | Инструкторская практика: | | |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Теоретические занятия | В течение года | Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия |
|  | Практические занятия | В течение года | Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя |
|  | Судейская практика: | | |
|  | Теоретические занятия | в течение года | Углубленное изучение правил вида спорта ,умение решать сложные ситуативные вопросы |
| Практические занятия | В течение года | Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятиях, уметь составлять Положения о проведения спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «судья третьей категории» |

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

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

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «легкая атлетика».

Спортсмены, допущенные по медицинским показаниям к спортивной подготовке, в обязательном порядке должны:

1. Проходить 1- 2 раз в год (для этапов НП и УТЭ (СС) или 2 раза в год (для этапов ССМ и ВСМ) углубленное медицинское обследование во врачебно- физкультурном диспансере и получать медицинский допуск к учебно- тренировочным занятиям.

2. Проходить медицинское освидетельствование врачебно- физкультурного диспансера и получать медицинский допуск к каждым соревнованиям не ранее 3 дней до планируемых соревнований.

3. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.

4. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

5. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

6.Участвовать в процедурах текущего, этапного и соревновательного контроля в целях:

- определения эффективности физической, тактической и интегральной подготовленности,

- оценки тренированности спортсмена, переносимости нагрузок,

- определения оптимальной продолжительности интервалов отдыха,

- выявления ранних признаков нарушений в состоянии здоровья;

- оказания доврачебной помощи, организации лечения в случае необходимости;

- профилактики травм и заболеваний, включения профилактических процедур с использованием физических (массаж, души, ванн, рефлексотерапия), педагогических, фармакологических средств восстановления.

В современном спорте, восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки учебно-тренировочного процесса, ведущей к высоким результатам.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления включают рационально построенный учебно-тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления обучающихся в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты:

- рациональное планирование и построение учебно-тренировочных нагрузок;

- соответствие нагрузок функциональным возможностям обучающихся;

- соответствие содержания подготовки этапу тренировки, периоду макроцикла и т.д.;

- включение занятий и микроциклов восстановительной направленности;

- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;

- рациональная разминка на занятиях и соревнованиях;

- рациональное построение заключительных частей занятий;

- режим жизни и спортивной деятельности;

- условия для тренировки;

- условия для отдыха;

- сочетание работы (учебы) с занятиями спортом;

- постоянство времени учебно-тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;

- рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы;

- недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм;

- учет индивидуальных особенностей обучающихся.

При нерационально построенном учебно-тренировочном процессе, другие

восстанавливающие средства являются неэффективными.

Психологические средства восстановления включают:

- аутогенную тренировку;

- психорегулирующую тренировку;

- мышечную релаксацию;

- внушение в состоянии бодрствования;

- внушенный сон-отдых;

- гипнотическое внушение;

- музыку и светомузыку;

- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером-преподавателем, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;

- положительную эмоциональную насыщенность занятий;

- интересный и разнообразный досуг;

- достаточную материальную обеспеченность;

- комфортабельные условия для занятий и отдыха.

Медико-биологические средства восстановления –

Рациональное питание. Объем и направленность учебно-тренировочных и

соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма обучающихся в пищевых веществах и энергии. Работа спортсмена характеризуется интенсивными мышечными усилиями субмаксимальной и большой мощности, с высокой степенью аэробного и анаэробного метаболизма. Энергетическими субстратами в основном служат углеводы и жирные кислоты. Поэтому рацион должен быть высококалорийным, прежде всего, за счет достаточного количества углеводов. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической

нагрузки). Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (вода в ванне ниже 33°C, душе - ниже 20° С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Процедуры с теплой водой в ванне и душе (37-38°С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин. рекомендуется принимать через 30-60 мин. после тренировочных занятий или же перед сном. При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны.

После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство -эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70° С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45- 60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15°С).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в

основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин, после максимальных – 20-25 мин. При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26° С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.

2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.

3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.

4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.

5. Темп проведения приемов массажа равномерный.

6. Растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения.

7. После массажа необходим отдых 1-2 ч.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам-преподавателям категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что, обусловливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной

формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета,

обусловливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (левзея), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Дозировка определяется индивидуально на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 11.

Таблица 11

**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 течении 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 |
| Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Периодические медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры ( в том числе по программе медицинского углубленной 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 |
| Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Периодические медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры ( в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 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 |
| Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

**3. Система контроля**

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

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

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).

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической  
и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической  
и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта  
Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды  
Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

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

В случае если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют 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).

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

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 «легкая атлетика» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации(спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевод на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Требования, выполнение которых дает основание для зачисления в группы спортивной подготовки, а также требования, выполнение которых дает основание для перевода лиц на следующий этап спортивной подготовки, установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» и приведены в следующих таблицах (12-15).

Зачисление (перевод на следующий этап) детей в спортивную школу осуществляется приказом директора на основании протоколов приёмной комиссии и тренерско-преподавательского совета. Зачисление производится на количество свободных мест в соответствии с муниципальным заданием на оказание дополнительного образования по спортивной подготовке.

Состав приемной комиссии и график проведения приемных нормативов утверждается приказом директора спортивной школы. Отбор осуществляется по итогам успешно сданных приемных нормативов, а также в соответствии спортивного разряда и результата конкретному этапу спортивной подготовки.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровни спортивной квалификации указаны в таблицах 12, 13, 14, 15.

Таблица 12

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

**«легкая атлетика»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| **1.1.** | Челночный бег 3х10 м | с | не более | не более | не более | не более |
| **9,6** | **9,9** | **9,3** | **9,5** |
| **1.2** | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | **см** | не менее | не менее | не менее | не менее |
| 130 | 120 | 140 | 130 |
| **1.3** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | не менее | не менее | не менее | не менее |
| **10** | **5** | **13** | **7** |
| **1.4.** | Прыжок через скакалку в течении 30 с | кол-во раз | не менее | не менее | не менее | не менее |
| 25 | 30 | 30 | 35 |
| **1.5** | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | не менее | не менее | не менее |
| 19 | **13** | **22** | **15** |
| **1.6.** | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее | не менее | не менее |
| **+2** | **+3** | **+4** | **+5** |
| **1.7.** | Бег (кросс) на 2 км | мин | без учета времени | | не более | не более |
| **16.00** | **17.30** |

Таблица 13

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Единица измерения | Нормативы | |
| юноши | девушки |
| 1. Для спортивной дисциплины многоборье | | | | |
| **1.1.** | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | не более |
| **9,5** | **10,5** |
| **1.2** | Тройной прыжок в длину с места | **м, см** | не менее | не менее |
| **5,30** | **5,00** |
| **1.3** | Бросок набивного мяча снизу-вперед | м | не менее | не менее |
| **9** | **7** |
| **1.4.** | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 180 | 170 |
| 2.Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| **2.1** | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | | |
| **2.2** | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды- «третий спортивный разряд, «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | | |

Таблица 14

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Единица измерения | Нормативы | |
| юниоры | юниорки |
| 1. Для спортивной дисциплины многоборье | | | | |
| **1.1.** | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | не более |
| **7,6** | **8,7** |
| **1.2** | Тройной прыжок в длину с места | **см, м** | не менее | не менее |
| **7,60** | **7,00** |
| **1.3.** | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. с приземление на обе ноги | см | не менее | не менее |
| 250 | 210 |
| **1.5** | Жим штанги лежа не менее 70 кг | кол-во раз | не менее | не менее |
| **1** | **-** |
| **1.6** | Жим штанги лежа не менее 25 кг | кол-во раз | не менее | не менее |
| **-** | **1** |
| 3.Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| **3.1** | спортивные разряды «кандидат в мастера спорта» | | | | |

Требования для перехода на следующий этап подготовки:

* при выполнении 80% - 100% переводных нормативов (спортсмен переводится на следующий этап подготовки;
* при выполнении 60% переводных нормативов спортсмену даётся шанс остаться на данном этапе еще на 1 год (при соблюдении других требований – разряд, результат, наличие медицинского допуска, решение тренерско-преподавательского совета);
* при невыполнении или выполнении 50% и менее 50% переводных нормативов спортсмен отчисляется из спортивного учреждения.

Таблица 15

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Единица измерения | Нормативы | |
| юниоры | юниорки |
| 1. Для спортивной дисциплины многоборье | | | | |
| **1.1.** | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | не более |
| **7,5** | **8,4** |
| **1.2** | Тройной прыжок в длину с места | **м, см** | не менее | не менее |
| **7,75** | **7,30** |
| **1.3.** | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. с приземление на обе ноги | см | не менее | не менее |
| **270** | **240** |
| **1.4** | Жим штанги лежа не менее 80 кг | кол-во раз | не менее | не менее |
| **1** | **-** |
| **1.5** | Жим штанги лежа не менее 30 кг | кол-во раз | не менее | не менее |
| **-** | **1** |
| 2.Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| **2.1** | спортивные разряды «мастер спорта России» | | | | |

**4. Рабочая программа по виду спорта легкая атлетика**

**Требования к результатам прохождения спортивной подготовки по отдельным этапам спортивной подготовки**.

1. Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «легкая атлетика»;

- формирование широкого двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «легкая атлетика»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

- укрепление здоровья.

2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «легкая атлетика»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «легкая атлетика»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья спортсменов.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- сохранение здоровья спортсменов.

**4.1. Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

Целостность учебно-тренировочного процесса обеспечивается на основе

определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), их закономерное соотношение и общую последовательность. Структура спортивной тренировки юного спортсмена характеризуется:

а) соотношением различных сторон подготовки (физической и технической);

б) соотношением учебно-тренировочной нагрузки (объема и интенсивности);

в) последовательностью различных звеньев учебно-тренировочного процесса.

Рассматривая многолетнюю спортивную тренировку как целостную систему, вычленяют следующие структурные компоненты - относительно обособленные звенья учебно-тренировочного процесса:

1. учебно-тренировочные задания;

2. учебно-тренировочные занятия и их части;

3. микроциклы;

4. мезоциклы;

5. макроциклы (периоды тренировки - годичные и полугодичные);

6. стадии;

7. этапы многолетней тренировки (продолжительностью от 2 до 6 лет).

Продолжительность занятий различная – от 1 до 4 часов. Если проводится два основных занятия в день, то обычно каждое из них несколько короче. Чем интенсивнее тренировка, тем короче занятие. Продолжительность учебно-тренировочного занятия у спринтера в соревновательном периоде может быть около часа.

Основные занятия дополняются ежедневной утренней тренировкой - зарядкой, которая проводится с малой нагрузкой. Спортивные соревнования любого масштаба также представляют собой важную форму занятий. В занятиях любой формы должно быть сохранено основное правило: постепенное начало, затем основная работа и в заключении –снижение нагрузки.

В основной части занятия решаются его главные задачи. Продолжительность основной части занятия зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины учебно-тренировочной нагрузки. В заключительной части занятия осуществляется приведения организма спортсмена в состояние, по возможности, близкое к дорабочему, создаются условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов.

**Учебно-тренировочный микроцикл**

Микроциклом принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе подготовки. Продолжительность микроциклов может составлять от 3 до 14 дней, но самой распространённой формой является семидневный микроцикл.

Микроциклы бывают следующих типов:

1. втягивающие;

2. ударные;

3. восстановительные;

4. подводящие;

5. соревновательные.

Втягивающие микроциклы направлены на подведение организма спортсмена к напряжённой учебно-тренировочной работе и, как правило, предшествуют ударным микроциклам.

Ударные микроциклы характеризуются большим суммарным объёмом работы, высокими нагрузками. Ударные микроциклы составляют основу и создают общую направленность в подготовительном периоде.

Восстановительным микроциклом обычно завершается серия ударных микроциклов. Также их используют после соревновательного микроцикла. Основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов.

Подводящие микроциклы направлены на непосредственную подготовку спортсменов к соревнованиям. Содержание их может быть разнообразным и зависит от множества факторов, основными при этом будут индивидуальные особенности спортсмена и план на предстоящие соревнования.

Соревновательные микроциклы строятся в соответствии с программой соревнований.

Тренировка планируется на основе недельного цикла. Цикловое планирование позволяет выполнять большую тренировочную работу и в то же время иметь достаточный отдых, причём не столько за счёт свободных дней, сколько за счёт свободных дней, сколько за счёт свободных дней, сколько за счёт целесообразного чередования и сочетания различных учебно-тренировочных работ. В настоящее время спортсмены тренируются 5-7 раз в неделю.

В учебно-тренировочном цикле чередуются занятия с разными задачами, средствами, методами и нагрузками. Важно так построить микроцикл, чтобы повысить эффективность тренировки за счёт правильного распределения в цикле разных занятий. Для совершенствования техники не безразлично, что выполнялось в учебно-тренировочном задании накануне. Если занятие было посвящено воспитанию выносливости или совершенствованию техники при максимальных условиях, то на следующий день работать над улучшением техники не следует, поскольку это не эффективно. В то же время совершенствование техники при небольших нагрузках в течение нескольких дней подряд даёт положительные результаты.

При повторении микроцикла нужно учитывать и роль эмоционального фона. Например, после участия в соревнованиях или после тренировки при большом скоплении зрителей следует проводить облегчённую тренировку.

Среди разных упражнений и учебно-тренировочных нагрузок, включаемых в занятия, надо выделять главные, которые определили бы его преимущественную направленность на воспитание какого либо двигательного качества, овладение техникой или тактикой, поддержание тренированности или активный отдых и т.п. Преимущественная направленность определяет основную задачу; кроме неё в занятиях во многих случаях решаются и другие задачи. Но внимание спортсмена, его возможности лучше сосредоточить на чём либо одном, главном, в данном занятии. Даже при интегральном методе направленность сознания спортсмена не должна распыляться.

При установлении оптимального взаимодействия смежных по дням занятий можно исходить из их принципиальной последовательности в связи с преимущественной направленностью:

1. изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях;

2. совершенствование техники при больших и максимальных усилиях;

3. воспитание быстроты в кратковременной работе;

4. воспитание силы в продолжительной работе;

5. воспитание силы при усилиях 60-80% от максимального уровня;

6. воспитание силы при усилиях 90-100% от максимального уровня;

7. воспитание силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности;

8. воспитание силовой выносливости в работе большой и максимальной

интенсивности;

9. воспитание выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней;

10. воспитание выносливости в работе большой мощности;

11. воспитание выносливости в работе умеренной мощности.

В ряде случаев для усиления эффекта обучения или воспитания двигательных качеств занятие с одной преимущественной направленностью может повторяться 2-3 дня подряд.

Особенно в этом есть необходимость при овладении техникой и воспитании быстроты. Упражнения, направленные на воспитание того или иного качества или совершенствование техники, нуждаются в разной частоте повторений по дням. Так, воспитание гибкости, общей выносливости, а также силы мелких мышечных групп осуществляется эффективнее при ежедневной тренировке; в то же время сила более крупных мышц лучше нарастает при тренировке через день; режим воспитания специальной выносливости при высокой нагрузке – три занятия, равномернорасположенных в течение недели; общая физическая подготовленность, в том числе и общая выносливость, поддерживается на достигнутом уровне двумя занятиями в неделю; двух занятий достаточно также для поддержания достигнутой гибкости, силы, быстроты.

Любая задача тренировки успешно решается при оптимальном режиме повторений подням. Оптимальная повторяемость по дням может измениться в зависимости от условий выполнения упражнения. То же воспитание гибкости, но с отягощениями уже нецелесообразно планировать ежедневно, лучше через день. Прыжковые упражнения, столь полезные при ежедневной тренировке без отягощений, можно делать лишь три раза в неделю, если положить на плечи штангу. Упражнения «на быстроту» нельзя выполнять 3-4 дня подряд зимой на снегу или летом на песке. Более эффективно делать это через день.

Для правильного сочетания работы и отдыха в учебно-тренировочном микроцикле чередуются предельные нагрузки в одних занятиях с работой, поддерживающей уровень тренированности, - в других и активным отдыхом – в третьих. Предельные нагрузки обычно включаются один-два раза в неделю, нагрузка, поддерживающая тренированность, - два раза, а для активного отдыха бывает достаточно одного раза в неделю.

Активный отдых применяется всякий раз, когда надо ускорить восстановление организма после особенно большой нагрузки накануне.

Величины нагрузки в течение недели во многих случаях изменяются двойной волной.

Однако в горных условиях, например, могут понадобиться дополнительные дни отдыха; в очень жаркую погоду не всегда рациональна предельная нагрузка во второй волне и т.п.

Чередование различных учебно-тренировочных занятий, прикидок или соревнований, а также дней отдыха на протяжении микроцикла должно быть постоянным в течение продолжительного времени. Это создаёт привычный режим, обеспечивающий высокую эффективность тренировки и стабильность спортивных достижений.

При пропуске учебно-тренировочных занятий по тем или иным причинам микроцикл не следует сдвигать на другие дни. Пропущенные тренировочные дни – это изъян одного цикла, и из-за этого не следует нарушать привычный ритм тренировки по определённым дням недели.

Приступая к построению микроцикла, тренер-преподаватель должен распределить по дням всё, что он включил в план тренировки на данный этап. Прежде всего, тренировочные занятия, исходя из преимущественной направленности; после этого –содержание тренировки, исходя из оптимального повторения разных упражнений; затем –уровень нагрузки по отдельным упражнениям и в целом на день.

Если тренировка проводится два-три раза в день, то аналогично записывается содержание утренней и вечерней тренировки.

При составлении индивидуального недельного плана в него записываются конкретные средства тренировки. Величины нагрузок и другие данные.

Установленный учебно-тренировочный цикл повторяется столько раз, сколько потребуется для решения задач подготовки на данном этапе (обычно 1,5-2 месяца в подготовительном периоде и 1-1,5 – в соревновательном).

В повторяемых циклах направленность заданий и упражнений сохраняется, но средства и методы разнообразятся, а объём и интенсивность работы изменяются. Могут меняться и условия, в которых проводится тренировка.

После того как задачи данного этапа тренировки решены и возможности микроцикла в значительной мере исчерпаны, переходят на новый цикл. Он может иметь другое число дней или оставаться прежним, главное – в его содержании, направленном на решение новых задач, на дальнейшее повышение подготовленности спортсменов. Фактически недельный цикл может сохраняться в течение года, но в связи с периодом и этапом тренировки, изменением подготовленности спортсмена и многими другими условиями преимущественная направленность, средства, методы и нагрузки в занятиях должны соответственно изменяться.

Взаимоотношение повторяемых циклов может быть различным. На одном этапе тренировки может понадобиться сохранить однородность микроциклов, если учебно-тренировочная программа выполняется на одинаковом уровне интенсивности и объёма; на другом – увеличить нагрузку от цикла к циклу. Очень часто такое увеличение нагрузки осуществляется на протяжении трёх микроциклов, а четвёртый проходит со сниженной нагрузкой для полного восстановления организма. Подобные четыре цикла многократно повторяются, но всякий раз на несколько более высоком уровне нагрузки. Такое изменение

нагрузки может быть и при двухцикловых повторениях: первый – с очень большой нагрузкой, второй – с облегчённой.

Может быть и постепенное, от цикла к циклу, снижение нагрузки, что характерно для заключительного периода тренировки.

Вполне допустима и другая, более сложная, динамика содержания и нагрузки повторяемых микроциклов. Но складывается эта динамика на основе указанных сочетаний микроциклов. В построении тренировочных микроциклов не должно быть догматизма, механического выполнения того, что запланировано. Необходимо постоянно вносить поправки в соответствии с состоянием спортсмена, условиями занятий и пр.

Микроциклы делятся на учебно-тренировочные и соревновательные. Учебно-тренировочные микроциклы строятся таким образом, чтобы обеспечить наибольшее повышение уровня тренированности и развитие спортивной формы. Соревновательные циклы направлены на обеспечение наилучшей подготовки к определённому состязанию.

Соединяясь микроциклы образуют этапы и периоды круглогодичной многолетней тренировки. Микроцикл основной конструктивный элемент в построении и планировании процесса спортивной тренировки.

**Учебно-тренировочный макроцикл**

Макроцикл состоит из трёх периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Подготовительный период в свою очередь состоит из общеподготовительного и специально-подготовительного этапов.

В подготовительном периоде закладывается техническая функциональная основа для успешной подготовки и участия в основных соревнованиях, обеспечивается становление различных сторон подготовленности. Этот период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи общеподготовительного этапа – повышение уровня общей и вспомогательной физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем организма, развитие необходимых спортивно-технических и психологических качеств. Тренировка на специально-подготовительном этапе предусматривает целенаправленную специальную подготовку, обеспечивающую высокий уровень готовности к эффективной соревновательной деятельности.

В соревновательном периоде происходит дальнейшее совершенствование различныхсторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, осуществляется непосредственная подготовка и участие в основных соревнованиях.

Переходный период направлен на восстановление физического и психическогопотенциала спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок предыдущих периодов подготовки, осуществление мероприятий, направленных на подготовку к очередному макроциклу.

**Подготовка бегунов**

**Этап начальной подготовки**. На первом, втором и третьем году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер-преподаватель, спортсмены выполняют ту либо иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры.

Годичный цикл подготовки бегунов состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды. Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа - общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные бегуны принимают участие в 4-6 соревнованиях.

Второй подготовительный период также делится на 2 этапа общеподготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Второй, более продолжительный соревновательный период (22 недели), следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).

Для юных бегунов 1-го - 3-го годов обучения в группах начальной подготовки такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Для бегунов, обучающихся в группах начальной подготовки, подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в середине июля и затем - 6 недель (работа по индивидуальным планам).

**Учебно –тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет обучения.** В первые 3 года занятий в учебно-тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств. Возраст занимающихся - от 12 до 14 лет. После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

**Учебно –тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет обучения.**

При планировании подготовки в учебно-тренировочных группах 3-го - 5-го годов обучения в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации.

**Задачи подготовительного** периода общеподготовительного этапа:

Повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности обучающихся.

Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы в основном средствами ОФП.

В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, общеразвивающиегимнастические и акробатические упражнения, другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, толкание ядра, барьерный бег).

**Задачи специально-подготовительного этапа:**

Дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности.

Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

**Задачи соревновательного периода:**

Совершенствование техники спринтерского бега.

Улучшение спортивного результата прошлого сезона в беге на 60, 100, 200 и 400 метров на 1-2%.

Повышение уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости.

Улучшение спортивного результата прошлого сезона в беге на средние и длинные дистанции.

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

**Задачи второго подготовительного периода общеподготовительного этапа:**

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

Развитие общей выносливости.

Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

**Задачи специально-подготовительного этапа:**

Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта

Повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

**Задачи раннего соревновательного этапа**:

Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований.

Улучшение спортивного результата прошлого года в беге на 2-3%

Спортсмен должен участвовать в 4-5 соревнованиях. Не всегда удается улучшить спортивный результат на протяжении длинного соревновательного этапа. Поэтому 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.

**Задачи заключительного этапа годичного цикла (основных соревнований):**

Достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.

Улучшение спортивного результата на 5-6 % по сравнению с прошлогодним.

Выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

**Этап совершенствования спортивного мастерства**. Подготовка бегунов на короткие дистанции в группах совершенствования спортивного мастерства длится два года.

Структура годичного цикла остаётся той же, что и при подготовке спринтеров в

тренировочных группах. Увеличивается объём специальных беговых учебно-тренировочных нагрузок и объём силовых и скоростно-силовых упражнений, а так же количество соревнований. Особое внимание на данном этапе уделяется совершенствованию техники спринтерского бега, исправлению индивидуальных технических ошибок.

Учебно-тренировочный процесс начинается после 3-4 недельного переходного периода, в задачу которого входит повышение уровня общей физической подготовки.

Первый подготовительный период длится 10 недель и разделён на

общеподготовительный и специально-подготовительный этапы.

**Общеподготовительный этап решает следующие задачи:**

повышение уровня ОФП;

развитие общей и специальной выносливости;

развитие силовых, скоростно-силовых качеств.

**Специально-подготовительный этап направлен на:**

развитие скоростных качеств, гибкости;

развитие специальной выносливости.

**Этап высшего спортивного мастерства**. Подготовка бегунов в группах ВСМ осуществляется по индивидуальным планам. Круглогодичность тренировки во всех видах спорта - одно из определяющих условий эффективности подготовки спортсменов.

Круглогодичность означает, что одиннадцать месяцев в году спортсмен ведёт регулярную тренировку, а в двенадцатый снижает нагрузку – отдыхает. Круглогодичная тренировка носит волнообразный характер. В каждом году тренировки она претерпевает изменения, зависящие от биологических свойств организма и условий внешней среды.

Для достижения наилучших спортивных результатов необходимо приспособить организм атлета к определённым условиям внешней среды. Главным условием являются сроки соревнований – спортивный календарь. Спортсмен готовится достичь высшей спортивной формы в заранее известный день главного состязания и поддерживать её на протяжении определённого времени.

Учебно-тренировочные средства, используемые в занятиях начиная с учебно-тренировочного этапа указаны в таблице 16.

таблица 16

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/  п | Тренировочное средство | Вариант | Период  учебно  -  тренир  овочно  го  макроц  икла | | Этап спортивной подготовки | | | |
| Учебно  -  тренир  овочны  й этап  до 3  лет | Учебно  -  тренир  овочны  й этап  свыше  3 лет | Этап  ССМ | Этап  ВСМ |
| **Соревновательная дисцип**лина: Бег на короткие дистанции. Соревновательные дисциплины: бег 60 м, бег 100 м, бег 200 м  **Направление подготовки:** группа учебно-тренировочных средств «Бег на отрезках от 80 м с интенсивностью 96-100%(км)» | | | | | | | | |
| 1. | Бег 60 м по команде | Контрольный бег | п, с | | + | + | + | + |
| Состязательная форма | п, с | | + | + | + | + |
| 2. | Бег 3-4 х 30-50 м со старта повторно | Отдых между пробежками до  полного восстановления | п, с | | + | + |  |  |
| Отдых между пробежками 3-4 мин,  2-3 серии, между сериями 7-8 мин | п, с | |  |  | + | + |
| 3. | Челночный бег 30-50 м, 5-6 пробежек | 1 серия | п | | + | + |  |  |
| 2 серия | п | |  |  | + | + |
| 4. | Бег 30-40 м по уклон 3-4  0 повторно, отдых 3-5  мин |  | п, с | | + | + | + | + |
| 5. | Бег с тягой вперёд 40-50 м, повторно, с  использованием резинового амортизатора или  тяги через блок с помощью партнёра, 3-4 раза |  | п, с | |  |  | + | + |
| 6. | Бег с буксировкой покрышки автомобиля, 3-4  повторения по 40-60 м |  | п, с | | + | + |  |  |
| 7. | Бег с высоким подниманием бедра (в высоком  темпе) 30 + переход в бег с ускорением 30 м, 5  повторений |  | п, с | | + | + | + | + |
| 8. | Бег с захлёстыванием голени назад (в высокомтемпе) 30 + переход в бег с ускорением 30 м, 5  повторений |  | п, с | | + | + | + | + |
| 9. | Семенящий бег (в высоком темпе) 30 + переход в  бег с ускорением 30 м, 5 повторений |  | п, с | | + | + | + | + |
| 10. | Бег скрестным шагом 40-60 м правым, левым  боком вперёд + переход в бег с ускорением 30 м,  5 повторений |  | п, с | | + | + | + | + |
| 11. | Эстафетный бег (приём, передача эстафеты) 3-4  раза по 50-60 м |  | с | |  | + | + | + |
| **Направление подготовки: группа учебно-тренировочных средств «Бег на отрезках от 80 м с интенсивностью 91-100%(км)»** | | | | | | | | |
| 1. | Соревнования и контрольный бег 100 м, 150 м,  200 м | Контрольный бег | п, с | | + | + | + | + |
| В состязательной форме | п, с | | + | + | + | + |
| 2. | Переменный бег 3-6 х 100-150 м | 1 серия | п, с | | + | + | + | + |
| 2 серии, отдых между сериями 4-5  мин | п | |  |  | + | + |
| 3. | Бег 3-4 х 150 + 200 + +250 м повторно, отдых  между повторениями 3-4 мин | 1 серия | п | | + | + | + | + |
| 2-3 серии, отдых между сериями 5-7  мин | п | |  |  | + | + |
| 4. | Бег повторно 3-4 х 150-200 м в гору | Отдых 3-4 мин | п | | + | + | + | + |
| 2 серии, отдых между сериями 5-7  мин | п | |  |  | + | + |
| 5. | Бег с высокого старта 4-5 х 80 м, отдых 3-4 мин |  | п, с | | + | + | + | + |
| 6. | Бег 150-200 м с началом в 90% от максимума и с  максимальной скоростью на последних 50 м | 2-3 пробежки | п, с | | + | + |  |  |
| 4-5 пробежек | п, с | |  |  | + | + |
| 7. | Бег 150-200-300 м с изменениями скорости бега  (скорость снижается на 15-20% на отрезках 20-30  м, затем восстанавливается) |  | п | | + | + |  |  |
| 8. | Бег 40 м в подъём + 40 м вниз – 2-3 раза |  | п | | + | + |  |  |
| 9. | Бег 80+100+120 м |  | п, с | | + | + | + | + |
| 10. | Бег на отрезках 300, 400, 500 м повторно | 1-2 раза | п | | + | + |  |  |
|  |  | 3-4 раза | п | |  |  | + | + |
| **Направление подготовки:** группа учебно-тренировочных средств «Старты и стартовые упражнения до 40 (раз)» | | | | | | | | |
| 1. | Бег с низкого старта под команду или без  команды | 20-30 м, 5-6 стартов | п, с | | + | + |  |  |
| 20-40 м, 6-10 стартов | п, с | |  |  | + | + |
| 2. | Старты из различных положений (лёжа, стоя  спиной к направлению бега и др.) |  | п, с | | + | + |  |  |
| 3. | Бег с высокого старта 3-4 х 30-40 м |  | п, с | | + | + |  |  |
| 4. | Бег с высокого старта с сопротивлением  (резиновый жгут, покрышка автомобиля), 5-6 х 30м |  | п, с | | + | + | + | + |
| 5. | Старты по команде с различным интервалом  ожидания выстрела, 6-7 х 20 м |  | п, с | | + | + | + | + |
| 6. | Стартовое ускорение по отметкам 3-5 х 30-40 м  (постепенное увеличение длины шага на первых 7  шагах на 10-15 см в каждом последующем шаге) |  | п, с | | + | + | + | + |
| 7. | Старты на вираже, 4-5 х 40 м |  | с | | + | + | + | + |
| 8. | Старты с гандикапом с задачей догнать впереди  стартующего партнёра до отметки в 20 м, 4-5 х 20  м |  | с | | + | + | + | + |
| 9. | Выбегание со старта под планкой – тренер  держит планку под таким углом, чтобы  спортсмен отталкивался вперёд, а не вверх, 4-5 х  30м |  | п, с | | + | + |  |  |
| **Направление подготовки:** группа учебно-тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90% и ниже» | | | | | | | | |
| 1. | Бег попеременный 6-8 х 100 м быстро через 50 м  медленно |  | п, с | |  | + | + | + |
| 2. | Бег интервальный | 2-3 х 300 м | п | | + | + |  |  |
| 3-4 х 400м | п | |  |  | + | + |
| 3. | Бег повторный 80+100+150+200 м, 2 серии |  | п | |  |  | + | + |
| 4. | Бег повторный 150+200+250+200+150 м, 1 серия |  | п | | + | + |  |  |
| 5. | Бег повторный 5 х 200 м с высокого старта  (меняя скорость бега каждые 30 м) |  | п, с | | + | + |  |  |
| 6. | Бег 2-3 х 300 м, переменно |  | п | |  |  | + | + |
| 7. | Бег 4-8 х 150 м, переменно |  | п | |  |  | + | + |
| 8. | Бег 4-8 х 120 м, переменно |  | п | | + | + | + | + |
| 9. | Бег 4-8 х 100 м, переменно |  | п | | + | + | + | + |
| **Направление подготовки:** группа учебно-тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)» | | | | | | | | |
| 1. | Прыжок в длину с места, 6-10 раз |  | п, с | | + | + | + | + |
| 2. | Тройной прыжок с места, 5-8 раз |  | п, с | | + | + | + | + |
| 3. | Пятерной прыжок с места, 5-8 раз |  | п, с | | + | + | + | + |
| 4. | Десятерной прыжок с места, 3-5 раз |  | п, с | | + | + | + | + |
| 5. | Многоскоки через отметки, 10-15 отталкиваний,  3-4 попытки |  | п, с | | + | + | + | + |
| 6. | Скачки, 8-10 отталкиваний, по 3-4 попытки на  каждую ногу |  | п, с | | + | + | + | + |
| 7. | Спрыгивание с возвышения с последующим  прыжком вперёд, по 10 попыток на каждую ногу |  | п, с | |  |  | + | + |
| 8. | Запрыгивание на гимнастического коня с  последующим спрыгиванием и прыжком вперёд,  10-15 прыжков, 4-5 подходов |  | п, с | |  |  | + | + |
| 9. | Многоскоки с отягощением 3-5 кг на поясе или 7-  10 кг на плечах, 8-10 попыток |  | п, с | |  |  | + | + |
| 10. | Подскоки вверх с отягощением, 10-15 кг на  плечах, отталкиваясь одной ногой, 15-20  отталкиваний, 3-5 подходов |  | п, с | |  |  | + | + |
| 11. | Многоскоки в гору или по ступенькам, 15-20  отталкиваний |  | п, с | | + | + | + | + |
| 12. | Выпрыгивание из приседа на одной ноге  («пистолетик»), по 10-15 раз на каждой ноге |  | п, с | |  | + | + | + |
| 13. | Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от гимнастической скамейки, 10-20 прыжков, 3-5  подходов |  | п | | + | + |  |  |
| 14. | Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к  груди, и продвигаясь вперёд, 10-20 прыжков, 3-5  подходов |  | п | | + | + |  |  |
| 15. | Прыжки на двух ногах в глубоком седе,  продвигаясь вперёд, 10-20 прыжков, 3-5 подходов |  | п | | + | + |  |  |
| 16. | Прыжки «разножка», меняя положение ног 1-2  раза в полёте, 10-20 прыжков, 3-5 подходов |  | п | | + | + |  |  |
| 17. | Прыжки через гимнастическую скамейку слева  направо и обратно, 10-20 прыжков, 3-5 подходов |  | п | | + | + |  |  |
| 18. | Прыжки через барьеры на двух ногах , 6-10  барьеров, 3-6 попыток |  | п, с | |  | + | + | + |
| 19. | Прыжки, доставая баскетбольное кольцо или  щит, 10-20 попыток |  | п, с | |  | + |  |  |
| 20. | Прыжок в длину | С разбега 10-12 м, 5-6 попыток | п, с | | + | + | + | + |
| С полного разбега, 4-5 попыток | с | | + | + | + | + |
| 21. | Прыжки в высоту различными стилями, 10-15  попыток |  | п, с | | + | + | + | + |
| **Направление подготовки:** группа учебно-тренировочных средств «Специальные силовые упражнения» | | | | | | | | |
| 1. | Рывок толчок штанги, 2-3 серии | 2-3 раза в каждом подходе с весом  95% от максимального | п, с | |  |  | + | + |
|  |  | 6-7 раз в каждом подходе с весом  80% от максимального | п | |  | + | + | + |
| 2. | Тяга штанги до пояса 90% от максимального, 4-5  повторений, 3-4 серии |  | п | |  | + |  |  |
| 3. | Приседание со штангой полное или полуприседы,  3-5 серий | 2-3 повторения с весом 95 % от  максимального | п, с | |  | + | + | + |
| 6-7 повторений с весом 80 % от  максимального | п, с | |  | + | + | + |
| 4. | Ходьба выпадами 10-12 шагов на плечах 50-70 кг, 3-5 подходов |  | п, с | |  |  | + | + |
| 5. | Наклоны со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 раз  в подходе, 2-3 серии |  | п | |  | + | + | + |
| 6. | Повороты туловища со штангой на плечах 50-70  кг, 10-15 поворотов, 2-3 серии |  | п | |  | + | + | + |
| 7. | Жим штанги 40-90 кг лёжа, 2-3 раза в подходе, 2-  3 подхода |  | п | |  | + | + | + |
| 8. | Подъём на носки со штангой на плечах весом 50-  70 кг, 10-15 раз, 2-3 подхода |  | п | | + | + | + | + |
| 9. | Подъём рук через стороны с гантелями или  блинами от штанги весом 5-10 кг, 10-15 раз, 2-3  серии |  | п | | + | + | + | + |
| **Направление подготовки:** группа учебно-тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения» | | | | | | | | |
| 1. | Гимнастические упражнения: наклоны, выпады,  повороты туловища, махи ногами, круговые  движения тазом (подготовительная часть) – всего  20-30 минут |  | п, с | | + | + | + | + |
| 2. | Упражнения на развитие гибкости: сидя на полу,  у гимнастической стенки, шпагат, всего 20 мин |  | п, с | | + | + | + | + |
| 3. | Метание набивного мяча 5-7 кг: снизу-вверх,  через голову назад, сбоку вперёд, 7-10 раз  каждое, 2-3 серии, всего 20 минут |  | п, с | | + | + | + | + |
| 4. | Толкание ядра: с места, от груди двумя руками,  сбоку, 7-10 повторов, 2-3 серии, всего – 20 мин |  | п, с | | + | + | + | + |
| 5. | Упражнения на тренажёрах для мышц плечевого  пояса. Повторный метод (до отказа), 3-5  подходов, отдых 3-5 минут – комплекс 20 минут |  | п, с | | + | + | + | + |
| 6. | Упражнения на тренажёрах для мышц ног.  Повторный метод (до отказа), 3-5 подходов,  отдых 3-5 минут – комплекс 20 минут |  | п, с | | + | + | + | + |
| 7. | Упражнения на тренажёрах для мышц туловища. Повторный метод (до отказа), 3  -5 подходов,  отдых 3  -5 минут  – комплекс 20 минут |  | п, с | | + | + | + | + |
| 8. | Лёжа на животе, сгибание и разгибание бедра с  сопротивлением партнёра, 10  -15 повторений на  каждую ногу, всего 30 минут |  | п | | + | + |  |  |
| 9. | Подвижные игры, всего 30 минут |  | п | | + | + |  |  |
| 10. | Эстафеты встречные, всего 30 минут |  | п | | + | + |  |  |
| 11. | Спортивные игры, всего 30 минут | на площадке | п | | + | + |  |  |
| на песке | п | | + | + |  |  |
| 12. | Круговая тренировка. Силовая направленность.  Приседания со штангой + прыжки со скакалкой +  подбрасывание набивного мяча вверх + прыжки  через скамейку + отжимание от пола, 2  -3 круга,  всего 30 минут |  | п | | + | + | + | + |
| 13. | Круговая тренировка. Скоростно  -силовая  направленность. Челночный бег 10 х 15 +  подтягивание на перекладине + быстрые  прыжки через скамейку + упражнения на  гибкость, лежа на мате + упражнения со  скакалкой + подбрасывание набивного мяча  вверх, 2  -3 круга, всего  – 30 мин |  | п | | + | + | + | + |
| 14. | Круговая тренировка. Направленность  –  специальная  выносливость. Челночный бег 6 х 40 м +  упражнения на гибкость + беговые упражнения 6  х 40 м + отжимания от дорожки + барьерные  упражнения 4 х 10 барьеров + упражнения на  гибкость, 2  -3 круга, всего  – 30 мин |  | п | | + | + | + | + |
| 15. | Кросс равномерный 3  -5 км, 20  -30 мин |  | п,с | | + | + | + | + |
| **Соревновательная дисциплина: - бег 400 м**  Группа учебно-тренировочных средств:  1. Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91–100 %  2. Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96–100 %  3. Старты и стартовые упражнения до 40 м  4. «Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 90 % и ниже, интервальный бег»  5. «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»  6. «Специальные силовые упражнения»  7. «Общеподготовительные упражнения » | | | | | | | | |
| **Соревновательные дисциплины**: - бег 60 м с/б; - бег 110 (100) м с/б  **Направление подготовки: группа учебно-тренировочных средств** «Барьерный бег со стандартной расстановкой (барьеров)» | | | | | | | | |
| 1. | Барьерный бег на 60, 110 (100) м с/б | Соревнования в беге на 60 м с/б |  | |  |  |  |  |
| Соревнования в беге на 110 (100) м  с/б |  | |  |  |  |  |
| 2. | 1-5 барьеров со старта повторно, 3-5 раз |  | п, с | | + | + | + | + |
| 3. | 7-8 барьеров со старта повторно, 3-4 раза |  | с | |  | + | + | + |
| 4. | 11 барьеров со старта повторно, 2-3раза |  | с | |  | + | + | + |
| 5. | 2x6 барьеров + 2x8 барьеров + 2x6 барьеров  повторно, 3-4 раза |  | п, с | |  | + | + | + |
| 6. | 6x1 барьеров + 4х2 барьера + 4х3 барьера  повторно, 3-4 раза |  | п, с | |  | + | + | + |
| 7. | 5х2 барьера + 2х11 барьеров пониженной высоты  повторно,  2-3 раза |  | с | |  | + | + | + |
| **Соревновательная дисциплина:** - бег 400 м с/б  **Направление подготовки:** группа учебно-тренировочных средств «Барьерный бег со стандартной расстановкой (барьеров)» | | | | | | | | |
| 1. | Барьерный бег 300 м с/б, 400 м с/б в  состязательной форме |  | с | | + | + | + | + |
| 2. | Барьерный бег 60, 110 (100)м с/б в  состязательной форме |  | п, с | | + | + | + | + |
| 3. | Преодоление 1 барьера, 5-6 раз |  | п, с | | + | + | + | + |
| 4. | Бег с 2-3 барьерами, 3-5 раз |  | п, с | | + | + | + | + |
| 5. | Бег с 5 барьерами, 3-4 раза |  | п, с | | + | + | + | + |
| 6. | Бег с 7-8 барьерами, 2-3 раза |  | с | | + | + | + | + |
| 7. | Бег с 11 барьерами 1-2 раза |  | с | | + | + | + | + |
| 8. | Преодоление 1 барьера пониженной высоты, 5-6  раз |  | п, с | | + | + |  |  |
| 9. | Бег с 2-3 барьерами пониженной высоты, 3-5 раз |  | п, с | | + | + |  |  |
| 10. | Бег с 5 барьерами пониженной высоты, 3-4 раза |  | п, с | | + | + | + | + |
| **Направление подготовки: группа** учебно-тренировочных средств «Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %» | | | | | | | | |
| 1. | Соревнования и контрольный бег на 60, 100, 150  м | Контрольные тест | п, с | | + | + | + | + |
| В состязательной форме | п, с | | + | + | + | + |
| 2. | Бег с соревновательной скоростью 70 м с длиной  шагов, соответствующей количеству шагов  между барьерами, 3-5 раз | Установить отметки | п, с | | + | + | + | + |
| 3. | Бег с соревновательной скоростью 150 м с  длиной шагов, соответствующей количеству  шагов между барьерами, 3-5 раз | Установить отметки | п, с | | + | + | + | + |
| 4. | Повторный бег,10х100 м | 1 серия | п | | + | + | + | + |
| 2 серия | п | | + | + | + | + |
| 5. | Челночный бег, 6х50 м | 1 серия | п, с | | + | + | + | + |
| 2-3 серия | п, с | |  |  | + | + |
| 6. | Переменный бег, 5-7 х80 м через 80 м медленного бега |  | п, с | | + | + | + | + |
| 7. | Бег со старта | 3-4 х 30-40 м, отдых до полного  восстановления | п, с | | + | + |  |  |
|  |  | Отдых 2-3 мин, 2-3 серии | п, с | |  |  | + | + |
| 8. | Бег с хода | 3-4 х 30-40 м, отдых до полного  восстановления | п, с | | + | + |  |  |
| 3-4 х 30-40 м, отдых 2-3 мин,  2-3 серии, электронный  хронометраж | п, с | |  |  | + | + |
| 9. | Бег с ускорением, 3-5 х 60 м |  | п, с | | + | + | + | + |
| 10. | Бег под уклон, 5-6 х 40 м |  | п, с | | + | + | + | + |
| 11. | Бег с тягой вперед, 5-6 х 40 м |  | п, с | | + | + | + | + |
| 12. | Бег по отметкам с длиной шага по дистанции, 4-5  х 100-150 м |  | п, с | | + | + | + | + |
| 13. | Бег с высоким подниманием бедра в высоком  темпе,4-5 х 60-80 м |  | п, с | | + | + | + | + |
| 14. | Бег с забрасыванием голени назад в высоком  темпе,4-5 х 60-80 м |  | п, с | | + | + | + | + |
| 15. | Семенящий бег в высоком темпе,4-5 х 60-80 м |  | п, с | | + | + | + | + |
| 16. | Бег скрестным шагом правым или левым боком  вперед в высоком темпе, 4-5 х 60-80 м |  | п, с | | + | + | + | + |
| 17. | Тренировка в эстафете 4х400 м | Прием эстафеты 4х30м | п, с | | + | + | + | + |
| Передача эстафеты 4х40м | п, с | | + | + | + | + |
| **Направление подготовки:** группа учебно-тренировочных средств «Бег на отрезках свыше150 м с интенсивностью 91–100 %» | | | | | | | | |
| 1. | Бег 5 х 150 - 200 м чередуя 50 м бег + 50 беговое  упражнение |  | п | + | | + | + | + |
| 2. | Повторный бег 3-4 х 800 м отдых – медленный  бег 3 мин |  | п |  | |  | + | + |
| 3. | Повторный бег 2- 3х1000 м, отдых – медленный  бег 3 мин |  | п |  | |  | + | + |
| 4. | Бег 3-5 х800 м, отдых 3-5 мин |  | п | + | | + | + | + |
| 5. | Бег 3-4 х1000 м, отдых 3-5 мин |  | п | + | | + | + | + |
| 6. | Бег 600-400-200-400-600 м |  | п | + | | + | + | + |
| 7. | Бег 50, 100, 150, 200, 300, 350м |  | п | + | | + | + | + |
| 8. | Бег 3 х 300м, первые 50 м быстро, следующие 150  м свободно, последние 100 м быстро |  | п.,с | + | | + | + | + |
| 9. | Бег 450 м: первые 200 м быстро, следующие 200  м свободно, последние 50 м быстро |  | п.,с | + | | + | + | + |
| Группа учебно-тренировочных средств:  1. Прыжковые упражнения (отталкиваний)  2. Специальные силовые упражнения  3. Общеподготовительные упражнения | | | | | | | | |
| **Спортивная дисциплина**: Бег на средние и длинные дистанции  Соревновательные дисциплины: бег 800 м, бег 1500 м  **Направление подготовки**: группа учебно-тренировочных средств «Бег с моделированием соревновательной деятельности» | | | | | | | | |
| 1. | Соревнования на дистанции 1500 м | По графику («раскладке») | с |  | |  | + | + |
| На реализацию тактической  установки: бег в группе; возглавить  забег; финишный спурт на  последних 100 метрах; финишный  спурт на последних 200 метрах и  т.д | с |  | |  | + |  |
| 2. | Соревнования на дистанции 800 м | По графику («раскладке») | с |  | |  | + | + |
| На реализацию тактической  установки | с |  | | + | + |  |
| 3. | Соревнования на дистанции 1000 м | На максимальный результат | с |  | | + | + |  |
| На заданный результат | с |  | | + | + |  |
| 4. | Соревнования на дистанции 600 м, на заданный  результат |  | с | + | | + |  |  |
| 5. | Соревнования на дистанции 400 м, на  максимальный результат |  | с | + | | + |  |  |
| 6. | Соревнования в эстафетном беге 4х400м, на  максимальный результат  результат |  | п | + | |  |  |  |
| 7. | Соревнования в эстафетном беге  600м+400м+200м,  на максимальный результат | + | п | + | |  |  |  |
| 8. | Контрольный бег на дистанции1200 м, на  заданный результат |  | п,с |  | |  |  | + |
| 9. | Контрольный бег на дистанции 1000 м, на  заданный результат |  | п,с |  | |  | + |  |
| 10. | Контрольный бег на дистанции 800 м, на  заданный результа |  | п,с |  | |  | + |  |
| 11. | Контрольный бег на дистанции 600 м | На максимальный результат | с |  | | + |  |  |
| На заданный результат | п | + | | + |  |  |
| 12. | Контрольный бег на дистанции 400м | На максимальный результат | с |  | | + |  |  |
| На заданный результат | п | + | | + |  |  |
| 13. | Контрольный бег на дистанции 200 м | На максимальный результат | с | + | |  |  |  |
| На заданный результат | п | + | | + |  |  |
| 14. | Моделирующая серия: бег с соревновательной  скоростью: 1200м + 300 м, интервально  - между  1  -м и 2  -м отрезками 5 мин (1500м);  400м+200м+200м, интервально  - между 1  -м и 2  -м  отрезками 20 с, между 2  -м и 3  -м  - 10 с (800 м) |  | с |  | |  |  | + |
| 15. | Моделирующая серия: бег с соревновательной  скоростью:  600м+400 м+200 м, повторно, до 2 серий (для  1500м);  200м+400м+100м, повторно, до 2 серий (для 800 м |  | с |  | |  | + | + |
| 16 | Бег с соревновательной скоростью 5  -  10х200м/200м, переменно |  | п,с |  | |  | + | + |
| 17 | Бег с соревновательной скоростью 5  -  10х100м/100м, интервально |  | п,с |  | |  | + | + |
| 18 | Бег с соревновательной скоростью 10х50м /350м,  интервально |  | п,с |  | | + | + |  |
| 19 | Бег с соревновательной скоростью 10х50м /150м,  переменно |  | п,с |  | | + | + |  |
| 20. | Бег субмаксимальной скоростью 6х150м/полное  восстановление | С гандикапом | п,с |  | |  |  | + |
| За лидером | п,с |  | |  | + |  |
| В состязательной форме | п,с |  | |  | + |  |
| По виражу | п,с |  | |  | + |  |
| 21 | Бег 5  -10х100м или 200м с заданной скоростью и  определением времени пробегания отрезка |  | п,с | + | | + |  |  |
| 22 | Бег 100 м с плавным изменением параметров бегового шага, 5 повторений | Увеличение длины шага | п,с | + | | + |  |  |
| Уменьшение длины шага | п,с | + | | + |  |  |
| 23 | Бег 60 м с резким изменением параметров  бегового шага, 5 повторений | Увеличение длины шага | п,с | + | | + |  |  |
| Увеличение частоты шагов | п,с | + | | + |  |  |
| 24 | Бег 5х100 м с высокого старта по виражу (30  -40 м  с максимальной скоростью + 60  -70м свободно) |  | п,с |  | | + |  |  |
| 25 | Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м/полное  восстановление | «Вход в вираж» (30+30м) | п,с | + | | + |  |  |
| «Выход из виража» (30+30м) | п,с | + | | + |  |  |
| 26 | Бег на 5х60м по прямой с высокого старта/до 3серий |  | п,с | + | | + |  |  |
| 27 | Специальные беговые упражнения 5х60м/до 3  серий |  | п | + | | + |  |  |
| 28 | Специальные беговые упражнения 30м + переход  в бег с ускорением 30м / 5повторений |  | п |  | | + |  |  |
| **Направление подготовки:** группа учебно-тренировочных средств «Бег в аэробно-анаэробном режиме» | | | | | | | | |
| 1. | Соревнования в беге на 2 км, 3 км | На дорожке | + | + | |  |  |  |
| На пересеченной местности |  |  | |  |  |  |
| 2. | Контрольный бег на 3 км |  | П,с | + | | + |  |  |
| 3. | Бег 5 км со скоростью выше анаэробного порога  (темп бега равномерный, ЧСС от 170 до 190  уд/мин) |  | с |  | | + | + |  |
| 4 | Бег 2-3х3000м/1000-400м м.б. (ЧСС от 170 до 190  уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л) | Интервально | п |  | |  | + | + |
| Повторно | п | + | | + |  |  |
| 5. | Бег 3000 м/400м м.б.+ 1000м / 2 серии (с ЧСС от  170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-  10 ммоль/л) |  | п |  | |  | + | + |
| 6. | Бег 3-5х2000м/1000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до  190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10  ммоль/л) | Интервально | п |  | |  | + |  |
| Повторно | п | + | | + |  |  |
| 7. | Бег 2000 м/400м м.б.+ 1000м / 2-3 серии (с ЧСС  от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до  8-10 ммоль/л) |  | п |  | | + |  |  |
| 8. | Бег 5-10х1000м/1000-200м м.б. (с ЧСС от 170 до  190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10  ммоль/л) | Переменно | п |  | |  | + | + |
| Интервально | п |  | | + |  |  |
| Повторно | п | + | |  |  |  |
| 9. | Бег 10х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б | Интервально | п,с | + | |  |  |  |
| Переменно | п,с | + | |  |  |  |
| 10 | Бег 10х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б | Интервально - 3-4 минуты  (ЧСС 130-140 уд/мин) | п,с | + | |  |  |  |
| Переменно – в паузе отдыха бег  (ЧСС 140-150 уд/мин) | п,с | + | |  |  |  |
| **Направление подготовки:** группа учебно-тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (км)» | | | | | | | | |
| 1. | Бег в гору 3-5-х500-600м (ЧСС до 180  уд/мин)/600м м.б |  | п |  | |  |  | + |
| 2. | Бег в гору 5-10х400м (ЧСС до 180-185  уд/мин)/400м м.б |  | п |  | |  | + | + |
| 3. | Бег в гору 10х200м (ЧСС до 180-185  уд/мин)/200м м.б. |  | п,с |  | | + | + | + |
| 4. | Бег в гору 10х100м (ЧСС до 180  -185  уд/мин)/100м м.б. |  | п,с |  | | + |  |  |
| 5. | Бег с буксировкой груза (волокуша) 5х60м/ до 3  серии |  | п |  | | + | + |  |
| 6. | Специальные прыжковые упражнения (прыжки с  ноги на ногу, попеременные скачки,  выпрыгивания вверх и т.п.) 5х50  -100м /1  -2 серии | В гору | п |  | |  |  |  |
| По дорожке | п | + | | + |  |  |
| 7. | Специальные беговые упражнения 5х50  -100м / 2  -  4 серии | В гору | п | + | | + |  |  |
| По мягкому грунту | п | + | | + |  |  |
| По дорожке | п,с | + | | + |  |  |
| 8. | Бег в естественно усложненных условиях 1  -  3  -5  км  (ЧСС 140  –150 уд/мин) | По песку | п |  | | + | + |  |
| По снегу | п |  | | + | + |  |
| 9. | ОРУ  - СБУ комплексы. Выполняются по типу  круговой тренировки. Количество «станций» от 6  до 10. Упражнения на станции выполняются  повторным методом (до выраженного локального  утомления). Между станциями выполняются СБУ  (30  -50 м). Между кругами выполняется м.б. (400  -  500м).  Количество кругов 3  -4. Общий объем комплекса  3  -4 км |  | п |  | | + | + |  |
| 10 | ОРУ  - СБУ комплексы. Выполняются по типу  круговой тренировки. Количество «станций» от 4  до 6. Упражнения на станции выполняются  повторным методом (10  -15 повторений). Между  станциями выполняются СБУ (30  -50 м). Между  кругами выполняется м.б. (200  -250м). Количество  кругов 3  -5. Общий объем комплекса 1,5  -2 км |  | п | + | | + |  |  |

**Подготовка метателей**

Учебно-тренировочные группы (этап спортивной специализации) . В первые два года обучения в учебно-тренировочных группах специализации (12-14 лет) продолжается выбор дальнейшей специализации в видах метания (диск, ядро, молот, копье), подготовка носит разносторонний характер, спортсмены должны овладеть основами всех видов метаний.

Для спортсменов 12-14 лет главное место в годичном цикле занимает

подготовительный период, поэтому подготовка осуществляется на основе одноциклового планирования. Учебные и контрольные соревнования проводятся без специальной к ним подготовки и в основном в периоды школьных каникул. Продолжительность подготовительного периода составляет 29 недель, соревновательного - 19, а переходного -4 недели. Подготовка начинается с сентября одновременно с началом учебного процесса.

Летний соревновательный период длится до середины июня, и следующие 6 недель юные спортсмены работают по индивидуальным планам. В первые 2 года занятий объемы тренировочных нагрузок у девочек могут быть такими же, как у мальчиков, а в последующие годы на 7-10% меньше. В 12-13 лет силовая работа со штангой (жимы, рывки, приседания и др.) исключается у девочек всех специализаций и у мальчиков, подготовка которых ориентирована на метание копья.

**Задача втягивающего этапа подготовительного периода:**

1. Постепенное подведение организма юных спортсменов к выполнению

специфической учебно-тренировочной работы.

2. Повышение объемов нагрузок.

Это осуществляется за счет средств ОФП. В течение 1 и 2 базовых этапов

тренировочная работа направлена на:

а) повышение функциональных возможностей основных систем организма;

б) развитие физических качеств;

в) обучение элементам техники метаний, специальным упражнениям метателей другим видам легкой атлетики;

г) формирование навыка соревновательного упражнения; обучение упражнениям,заимствованным из тяжелой атлетики (рывок, подъем штанги на грудь и др.)

**Задачи этапа зимних соревнований и в летний соревновательный период:**

1. Реализация достигнутого уровня СФП в условии соревнований.

2. Приобретение опыта выступлений в соревнованиях.

3. Совершенствование физической и технической подготовленности.

**Задача переходного периода:**

1. Восстановлении физического потенциала спортсмена и подготовка к очередному макроциклу. Тренировочные группы углубленной специализации (14-17 лет) целесообразно строить исходя из сдвоенного годичного цикла, включающего два подготовительных, два соревновательных и один переходный периоды. Это позволяет более динамично распределить возрастающие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, создает условия для увеличения соревновательной подготовки в зимний период.

В начале макроцикла (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 ОФП и СФП 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 объемов силовой нагрузки решает задачи:

1. Укрепления мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся;

2. Воспитания умений проявлять мышечные усилия динамического и статического характера;

3. Формирования способности рационально использовать мышечную силу в различных условиях.

Все 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) стоят задачи**:

1. Реализация достигнутого уровня специальной физической и технической подготовленности.

2. Приобретение соревновательного опыта.

3. Выявление реакции спортсменов на «сбивающие» факторы.

4. Определение погрешности техники в условиях соревнований.

Выявление недостатков позволит провести коррекцию технической подготовки.

Задачи втягивающего этапа второго подготовительного периода:

1. Восстановление организма спортсмена после предшествующих тренировочных и, особенно, соревновательных нагрузок.

2. Достижение более высокого уровня общей работоспособности.

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

а) увеличение объема средств специальной физической и технической подготовки, направленной преимущественно на развитие взрывной силы и скоростно-силовых качеств;

б) совершенствование техники метаний;

в) приобретение спортсменами умения распределять усилия при выполнении соревновательного упражнения в условиях возрастающего уровня специальной подготовленности.

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

**К задачам периода основных соревнований (9 недель) относятся:**

1. Избирательное совершенствование ведущих в каждом виде метаний физических качеств.

2. Приведение в соответствие временных параметров и ритма соревновательного упражнения достигнутому уровню физической подготовленности.

3. Сохранение спортивной формы и полная реализация уровня специальной физической и технической подготовленности.

Всего за годичный цикл для спортсменов 14-15 и 15-17 лет планируется от 12 до 16 соревнований: 4 учебных, 5 контрольных, 7 основных.

**В течение переходного периода** юным спортсменам необходимо восстановление после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок (устранение травм, профилактика простудных заболеваний, закаливание и др.) Подготовку к очередному макроциклу желательно начать в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.

Группы спортивного совершенствования мастерства. Спортивная подготовка осуществляется на основе сдвоенного годичного цикла и характеризуется значительным увеличением объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок специальной направленности, постепенным (из года в год) снижением объема ОФП и возрастанием соревновательной практики.

В видах метаний годичный цикл на этапе спортивногосовершенствования длится с октября по сентябрь следующего календарного года.

**Основная задача втягивающего эт**апа (4 недели) - постепенное подведение организма спортсмена к эффективному выполнениюспецифической тренировочной работы.

Характерной чертой тренировочного процесса в группах ССМ является решение задач спортивной подготовки на основе индивидуального подхода к занимающимся: повышение функциональных возможностей основных систем организма; уровня общей и специальной физической подготовленности с акцентом на развитие специальной и взрывной силы; координационных способностей, скоростно-силовых качеств, совершенствование технического мастерства.

В ходе зимнего соревновательного периода спортсмены должны стремиться реализовать достигнутый уровень специальной физической и технической подготовленности, приобрести опыт, участвуя в 3-4 основных стартах. Второй полуцикл начинается для них с втягивающего этапа (2 недели), в котором проводится тренировочная работа, направленная

на повышение общей работоспособности.

**Соревновательный период** (5 недель) - метатели устраняют имеющиеся недостатки в технике, настраиваются на достижение запланированного результата. На период основных соревнований ставятся задачи: полной реализации достигнутого уровня специальной физической и технической подготовленности, совершенствования ведущих физических качеств,временных характеристик и ритма соревновательного упражнения, сохранения спортивной формы.

**Переходный период** направлен на восстановление физического и психического утомления, соревновательных нагрузок, подготовку к очередному макроциклу.Реализация на практике годичных планов подготовки должна обеспечивать поступательный рост спортивных результатов юных спортсменов.

**Подготовка прыгунов**

**Этап начальной подготовки**. На первом, втором и третьем году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке.

Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту либо иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры.

Задачи для этапа начальной подготовки:

1. Развитие основных физических качеств (особенно быстроты, взрывной силы и ловкости).

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.

3. Хорошая общефизическая подготовка.

4. Общее повышение функционально-физиологических качеств.

5. Освоение базовых упражнений прыгунов, освоение базовых упражнений спринтера, освоение классической разминки.

Годичный цикл подготовки бегунов состоит из двух полуциклов.

Для юных прыгунов 1-го - 3-го годов обучения в группах начальной подготовки такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Для прыгунов, обучающихся в группах начальной подготовки, подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в середине июля и затем - 6 недель работа по индивидуальным планам.

**Учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации) до трех лет обучения. Это переходный этап от новичка и общей подготовки прыгуна к выбору определенных предпочтений (прыжка в длину, в высоту, тройного

прыжка или прыжка с шестом). Обычно на этом этапе легкоатлеты начинают определяться с выбором своей будущей специализации. Как правило, этот выбор падает на дисциплину, которая получается и нравится лучше других.

В первые 2 года занятий в тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств, а также подготовке и участию в соревнованиях. Возраст занимающихся - от 12 до 14 лет.

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

**Учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации) свыше трех лет обучения этап становления. На этом этапе спортсмен должен определиться, что он будет прыгуном, и твердо знать каким именно прыгуном он станет. Специфика прыжков такова, что мало кто из высококвалифицированных прыгунов может серьезно совмещать два и больше видов прыжков.

**Этап спортивного совершенствования и высшего спортивногомастерства**. Это этапы дальнейшего развития:

1. специальных спринтерских и особых прыжковых качеств;

2. психологических качеств,

3. повышение мастерства в беге по разбегу и отталкиванию,

4. повышение своих специфичных фаз полета и приземления,

5. совершенствование в подготовке к соревнованиям и участия в них

**Учебно-тренировочный год** в подготовке прыгунов принято делить на:

- подготовительный период, который может быть поделен на две или три части в зависимости от этапа подготовки прыгуна и поставленных задач.

- предсоревновательный период (специальный), который может быть разделен на две части (зимняя и весенняя) в зависимости от важности зимних и летних соревнований.

- соревновательный период, который также может быть поделен на две части, если прыгун намерен зимой участвовать в важных для себя соревнованиях.

- восстановительный (переходный) период.

**Задачи подготовительного периода:**

1. Развитие быстроты.

1. Развитие взрывной силы.

2. Развитие ловкости.

3. Улучшение технической подготовленности.

**Предсоревновательных периодов** может быть два (зимний и весенне-летний) в зависимости от участия в необходимых соревнованиях.

**Задача этого периода** состоит в переводе вновь приобретенных физических и технических качеств (главное быстроты, взрывной силы, элементов техники) на новый уровень разбега, отталкивания, полета и приземления. В этот период хорошо больше внимания уделять и скоростной и прыжковой выносливости с учетом прыжковой специализации.

**Соревновательный период**. Данных периодов также может быть два.

Задачей этих периодов является подготовка и участие в соревнованиях, а также дальнейшее повышение скорости и стабильности разбега, точности отталкивания, совершенствование техники полета и приземления.

Это в основном регулируется с помощью общего объема тренировочных нагрузок, объема скоростной работы, режима тренировок и отдыха. Например, при длительном перерыве между соревнованиями можно нагрузиться скоростной и взрывной работой, работой над скоростной и прыжковой выносливостью, активно поработать над исправлениями технических ошибок и т.д. Основная задача в построении всех тренировочных периодов – это плавное (без форсирования), но систематическое развитие своих физических возможностей, перевод их в новый уровень разбега, отталкивания и техники полета для наилучшего участия в соревнованиях.

**Восстановительный или переходный период**

**Задачей этого периода** является в первой его части активный отдых, а во второй, подготовить свой организм к предстоящим нагрузкам нового тренировочного года.

Теоретическая, тактическая, психологическая подготовкапо этапам и периодам.

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

полученные знания на практике.Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, где она органически связана с другими разделами подготовки (тактической, психологической, антидопинговой, и как элемент практических занятий).

Целесообразно использовать активные методы освоения теоретических знаний,

например, метод анализа конкретных ситуаций. Материал следует излагать в доступной для занимающихся форме.

Теоретические занятия распределены на весь период освоения Программы спортивной подготовки. Темы определены в годовых тренировочных планах, распределены по месяцам годичного цикла. В течение месяца тренер организует теоретические занятия по своему усмотрению. Тактическая подготовка. Спортивная тактика - это целенаправленные способы использования приемов для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды.

Освоение спортсменом тактических знаний, навыков и умений позволит ему с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические), с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

Тактический план спортсмена во время соревнования должен соответствовать уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Основу спортивно-тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

Под тактическими знаниями спортсмена подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде.

В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается тактическое мышление. Тактическое мышление характеризуется способностью спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач в соревновании, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное - кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов такое решений, какое с наибольшей вероятностью приведет к успеху.

Различают общую и специальную тактическую подготовку. Общая - направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в избранном виде; специальная - на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в конкретных спортивных соревнованиях и против конкретного соперника.

**Содержание тактической подготовки** спортсменов, начиная с тренировочного этапа, включает в себя:

а) изучение общих положений тактики избранного вида,

б) приемов судейства, регламентов и положений о соревнованиях;

в) изучение тактического опыта сильнейших спортсменов;

г) освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях;

д) применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений;

е) моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных

соревнованиях для практического овладения тактическими построениями -

выбор способов, технических приемов и действий; рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений.

**Задачи:**

1. Развитие тактического мышления (составление и реализация плана спортивной борьбы);

2. формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы;

3. формирование умения эффективно использовать технику и тактические действия с учетом особенностей противника, судейства, зрителей;

4. обеспечение высокой степени надежности при выполнении тактических действий.

Основные средства: теоретические занятия; тактические упражнения в облегченных условиях, в усложненных условиях, условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Методы: тренировка с реальными и условными соперниками.

Тактическая подготовка осваивается и совершенствуется в процессе многолетней спортивной тренировки, начиная с тренировочного этапа.

Общая тактическая подготовка, направленная на освоение соответствующих знаний, включена в годовые тренировочные планы (раздел – теоретическая подготовка) и распределена по месяцам годичного цикла.

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

Психологическая подготовка. Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер-преподаватель. В деятельности тренера-преподавателя главное -работа с людьми. В ней обнаруживается ряд неразрывных взаимосвязанных направлений для создания психологической готовности спортсмена:

а) к продолжительному тренировочном процессу;

б) к соревнованиям вообще;

в) к конкретному соревнованию.

Все эти процессы весьма сложны и динамичны.

Психологическая подготовка юных легкоатлетов - одна из сторон воспитательного процесса. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнования.

Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте. Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную (непосредственная подготовка к конкретному соревнованию).

В занятиях с юными спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка. Основные задачи этого вида подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у юных спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта.

2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой.

3. Формировать интерес к занятиям легкой атлетикой, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.

4. Вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

5. Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

Основным средством специализированного развития волевых качеств юных легкоатлетов является систематическое выполнение физических упражнения, требующих проявления специфических для данного вида спорта качеств.

Цель психологической подготовки - достижение оптимального приспособления спортсмена и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам.К принципам психологической подготовки относятся: идейность, моделирование, нарастание и видоизменение нагрузки, регулировка психических напряжений, индивидуальный подход.

С целью формирования личности спортсмена психическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевую. Причем эти части осуществляют в каждом учебно-тренировочном занятии путем сочетания методов обучения, воспитания и организации.

Идейная подготовка направлена на формирование характера,патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня спортсмена. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в учебно-тренировочном процессе юных легкоатлетов. Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств спортсмена, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над самим собой.

Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена, главным образом, на преодоление возрастающих трудностей, как на тренировке, так и на соревнованиях.

Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы:

1. Регулярная обязательная реализация учебно-тренировочной программы исоревновательных установок. Успех возможен лишь в том случае, если спортсмен четко осознает задачи избранного вида спорта, понимает, что достижение высокого спортивного результата невозможно без преодоления больших трудностей. Не менее важна вера в тренера, правильность избранной методики, реальность выполнения поставленных задач с учетом этапа спортивной подготовки.

2. Системное введение дополнительных трудностей. При этом применяются различные приемы. Спортсмены должны знать, что занятия состоятся при любой погоде. Лишь в случае сильного дождя или мороза они несколько изменяются по содержанию. Иногда тренировки можно проводить в присутствии зрителей, гостей или просто на фоне создаваемых шумов или музыки. Имеет смысл вводить сбивающие сенсорно-эмоциональные факторы, а также усложнение соревновательных воздействий и величение степени риска.

При выполнении упражнений нужно учить концентрировать внимание,

сосредотачиваться на предстоящем упражнении. Особенно полезны в этом отношении прыжки в длину и высоту с места, прыжки на возвышенность, бег с низкого старта. Эти упражнения способствуют концентрации внимания на одной задаче - мгновенно, с большим усилием оттолкнуться, быстро взять старт. Следует практиковать разнообразные прыжки через канавы, изгороди. Элемент риска в таких случаях вынуждает проделывать упражнения более энергично.

3. Использование соревнований и соревновательного метода. Здесь может

использоваться ряд методических приемов, например, соревнования с установкой:

а) на количественную сторону выполнения задания;

б) на качественную сторону выполнения задания;

в) соревнования в усложненных и непривычных условиях.

Во время соревнований тренеру-преподавателю не следует подсказывать юному спортсмену, так как подсказки нарушают сосредоточенность, отвлекают от анализа ситуации и мешают самостоятельно принимать решения. Тем более нельзя систематически применять советы-подсказки, которые тормозят личную инициативу спортсмена. Поэтому в тех случаях, когда спортсмену приходится выступать в отсутствие тренера-преподавателя, он иногда «теряется». Подсказки тренера-преподавателя могут быть полезны лишь в определенных, критических ситуациях соревнования. В таких случаях тренер должен давать команды, направленные на мгновенное исправление ошибки или быструю мобилизацию всех сил. Так, бегуну могут быть даны такие команды: «работай

руками», «терпи», «быстрее» и т.п. Необходимо, чтобы юные легкоатлеты регулярно участвовали в различных соревнованиях и систематически использовали соревновательный метод при организации учебно-тренировочных занятий.

4. Последовательное усиление функции самовоспитания:

а) неотступное соблюдение общего режима жизни;

б) самоубеждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы;

в) саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством

аутогенных и других методов и приемов;

г) постоянный самоконтроль.

На соревнованиях побеждает тот, кто умеет заставить себя в нужный момент мобилизовать все силы, дать себе «приказ» не отступать перед трудностями. Спортсмен должен быть терпеливым. Особенно это относится к бегунам. Поэтому полезно, чтобы при тренировках на выносливость «самоприказ» отдавался вслух: «добегу», «закончу дистанцию». Воспитывать волю нужно не только для того, чтобы выиграть, но и для того,

чтобы стойко переносить поражения. В случае выигрыша спортсмен должен сохранять спокойствие и оставаться скромным, обычным. В случае поражения он также должен быть спокойным, мужественным, верить в свои силы.

К числу главных средств и методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуации преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния юных спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями.

Волю надо развивать и закалять с раннего детства, направленно формировать все волевые качества, особенно те, которые определяют успех в избранном виде спорта, постоянно заниматься самовоспитанием воли. Волевая подготовка тесно связана и во многом зависит от политического воспитания спортсмена.

**План-конспект тренировочных занятий**

План-конспект тренировочного занятия содержит следующие сведения: ФИО тренера-преподавателя, группа/этап спортивной подготовки, место проведения, продолжительность тренировочного занятия, дату проведения, необходимый инвентарь, цели и задачи тренировочного занятия, содержание занятия в подготовительной, основной и заключительной частях, дозировку упражнений и заданий тренера, организационно-методические указания, рекомендации по проведению тренировочного занятия.

Цели и задачи тренировочного занятия должны соотвествовать утвержденной программе спортивной подготовки и индивидуальному плану подготовки спортсмена.

Примерный план-конспект тренировочного занятия

Тренер-преподаватель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Место проведения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Продолжительность тренировочного занятия:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата проведения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Инвентарь:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Цели и задачи:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | | | |
|  | Подготовка организма к предстоящей нагрузке  Организационный момент  Разминка(общеразвивающие упражнения в движении, общеразвивающие упражнения на месте)  Прыжковые упражнения  Беговые упражнения  Маховые шаги |  | Правильность осанки в упражнениях;  Точность в выполнении упражнений; |
| 1. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ | | | |
|  | Решаются поставленные задачи на тренировочное занятие  Развитие скоросно-силовых качеств выносливости  Совершенствование техники( прыжка, бега, стартового разбега) |  | Правильное и точное выполнение поставленных задач. |
| 1. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | | | |
|  | Упражнения на восстановление  Статическое растягивание  Подведение итогов занятия |  | Удерживать положение при растяжки на 6-10 сек.  Работа над ошибками |
|  |  |  |  |

**4.2. Учебно-тематический план**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 720/840** |  |  |
| Основы безопасности.  Правила поведения на  спортивном легкоатлетическом  объекте (стадион, манеж). | ≈60/60 | сентябрь | Правила пересечения беговой дорожки.  Правила передвижения по беговой дорожке против часовой  стрелки и по нужной дорожке.  Правила передвижения по прыжковым секторам.  Правило не выходить на поле для метаний.  Применение правила пересечения беговой дорожки.  Правила использования беговых дорожек; правила поведения  на беговой дорожке во время занятия.  Правила передвижения по беговой дорожке против часовой  стрелки и по нужной дорожке |
| История возникновения вида спорта«легкая атлетика» и его развитие | ≈60/60 | октябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈60/60 | 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 | ≈60/60 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈60/60 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈60/120 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈60/60 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание |
| Оборудование и спортивный  инвентарь по виду спорта  «легкая атлетика» | ≈60/60 | февраль | Правила эксплуатации и безопасного использования  оборудования и спортивного инвентаря. |
| Структура тренировочного  занятия | ≈60/60 | март | Основные части тренировочного занятия: разминка, основная  часть, заминка и для чего они нужны.  Структура основной части тренировочного занятия.  Последовательность выполнения упражнений. |
| Общие правила личной гигиене | ≈60/60 | ноябрь, май | Необходимость иметь сменную спортивную одежду и обувь  (майка, трусы, носки, кроссовки) и менять одежду и обувь до  и после тренировочного занятия.  Необходимость принимать душ после тренировочного  занятия.  Необходимость иметь предметы личной гигиены (мыло,  расческа, полотенце) и пользоваться ими до и после  тренировочного занятия.  Необходимость иметь личную бутылку с питьевой водой  и уметь ей пользоваться во время тренировочного занятия.  Негативные последствия передачи предметов личной гигиены  другим лицам. |
| Ознакомление с основами терминологии вида спорта  «легкая атлетика» | ≈60/60 | апрель | Основные понятия и команды: «на старт», «внимание»,  «марш», «старт», «финиш», «круг» «дорожка», «сектор»,  «дистанция», «результат», «спринт» и др., названия  дисциплин вида спорта «легкая атлетика» и пр.  Понятия спортивных соревнований: контрольные,  отборочные, основные, официальные, не официальные.  Понятия спринтерского и барьерного бега, бега на средние  и стайерские дистанции, спортивной ходьбы, четырех видов прыжков, четырех видов метаний.  Использование данных понятий в учебно-тренировочном  процессе |
| Ознакомление с  антидопинговыми правилами  Изучение антидопинговых  правил | ≈60/120 | Сентябрь-май | Общее понятие «допинг».  Негативные последствия принятия допинга – проблемы  со здоровьем, травмы, прекращение роста спортивных  результатов.  Определение «допинг».  Негативные последствия принятия допинга – проблемы  со здоровьем, травмы, прекращение роста спортивных  результатов.  Неотвратимость наказания за его применение.  Случайные риски попадания допинга в организм спортсмена и  возможности сведения такого риска  до минимума или полного его исключения из спортивной  практики.  Общее представление о «запрещенном списке», «допинг-контроле», «допинг-тесте». |
| Учебно-трениро-вочный  этап (этап спортивной специализа-ции) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 1440/2040** |  |  |
| Основы безопасности.  Правила поведения на  спортивном легкоатлетическом  объекте (стадион, манеж). | ≈60/120 | сентябрь | Правила пересечения беговой дорожки.  Правила передвижения по беговой дорожке против часовой  стрелки и по нужной дорожке.  Правила передвижения по прыжковым секторам.  Правило не выходить на поле для метаний.  Применение правила пересечения беговой дорожки.  Правила использования беговых дорожек; правила поведения  на беговой дорожке во время занятия.  Правила передвижения по беговой дорожке против часовой  стрелки и по нужной дорожке |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈60/120 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈120/120 | октябрь | **Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈120/120 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈120/120 | 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 | ≈60/120 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Основы психологической  подготовки | ≈60/120 | ноябрь, апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая  психологическая подготовка. Базовые волевые качества  личности. Системные волевые качества личности.  Типы нервной деятельности человека.  Психологическая подготовка перед соревнованиями.  Психологическое воздействие на соперников.  Управление психологическим состоянием во время  соревнований. |
| Оборудование, спортивный  инвентарь и экипировка по  виду спорта «легкая атлетика» | ≈60/120 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки  для вида спорта «легкая атлетика», подготовка  к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря  и экипировки к спортивным соревнования |
| Изучение правил проведения  соревнований по избранным  дисциплинам виду спорта  «легкая атлетика» и  практическое их применение. | ≈120/120 | ноябрь, апрель | Правила соревнований в избранной дисциплине вида спорта  «легкая атлетика» |
| Изучение антидопинговых  правил.  Профилактика допинговых  нарушений.  (план мероприятий,  направленный на  предотвращение допинга в  спорте и борьбу с ним описан в  таблице № 8.) | ≈180/180 | 1 занятие каждые  один-два месяца;  5-й год обучения  1 занятие каждый  месяц. | Примеры нарушения антидопинговых правил.  Непреднамеренные нарушения.  Пищевые биологически активные добавки.  Предупреждение и ответственность спортсмена  за нарушение Антидопинговых правил.  Прохождение дистанционного обучения по курсу Антидопинг  и получение сертификата.  Ознакомление с системой АДАМС.  Процедура взятия пробы мочи |
| Оказание первой доврачебной  помощи при занятиях спортом | ≈120/180 | февраль | еречень состояний, при которых оказывается первая  помощь.  Определение наличия сознания у пострадавшего.  Мероприятия по проведению сердечно-легочной реанимации  до появления признаков жизни.  Мероприятия по поддержанию проходимости дыхательных  путей.  Придание пострадавшему оптимального положения тела.  Контроль состояния пострадавшего.  Вызов скорой помощи.  Алгоритм действий обучающегося спортсменапри использовании неизвестных препаратов  Список запрещенных препаратов и методов.  Терапевтическое использование (ТИ). |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈120/120 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Основы диетологии, контроль  за питанием | ≈60/120 | июль-август | Наука диетология.  Роль диетологии в спорте.  Здоровое питание.  Диеты для обучающихся: «за» и «против».  Онлайн-тестирование. |
| Психологическая подготовка | ≈60/120 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/120 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈60/120 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершен-ствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **≈ 3000** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈300 | 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/ недотренированность | ≈300 | октябрь-май | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈300 | ноябрь-май | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈240 | 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 | ≈300 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈300 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Предупреждение травматизма  и ОРВИ | ≈300 | 1-2 занятия в каждом  квартале в течение  учебного года | Основные причины травматизма в виде спорта «легкая  атлетика».  Внешние травмирующие факторы.  Перетренировка и неполное восстановление после физической  нагрузки.  Чрезмерные физические нагрузки.  Плохая подготовка к учебно-тренировочному занятию.  Недостаточная, неэффективная разминка перед основной  частью учебно-тренировочного занятия.  Физическая, психологическая и эмоциональная усталость.  Углубление и расширение полученных знаний.  Онлайн-тестирование. |
| Профилактика допинговых  нарушений | ≈360 | 1 занятие в месяц  в течение учебного  года. | Регистрация в пуле тестирования (РУСАДА, WA).  Правила внесения данных в систему АДАМС.  Особенности актуализации информации в системе АДАМС.  Основные моменты поведения обучающегося спортсмена  и заполнения протокола при сдаче допинг-теста.  Биологический паспорт обучающегося спортсмена. Ответственность обучающегося спортсмена в отношении  запрещенного списка запрещенных препаратов и методов.  Санкции при нарушении Антидопинговых правил.  Повторение и углубление полученных знаний.  Онлайн-тестирование |
| Социальные функции спорта | ≈300 | июль | Специфические социальные функции спорта (эталонная  и эвристическая). Общие социальные функции спорта  (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции).  Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Физическое, патриотическое,  нравственное, правовое иэстетическое воспитание в  спорте. Их роль и содержание в  спортивной деятельности | ≈300 | август | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного,  правового и эстетического воспитания на занятиях в сферефизической культуры и спорта. Патриотическое  и нравственное воспитание. Правовое воспитание.  Эстетическое воспитание |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
|  | … | … | | … |
| Этап  высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **≈ 2160** |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈360 | 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 | ≈240 | 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 | ≈240 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈240 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Совершенствование  технических параметров в  избранной дисциплине вида  спорта «легкая атлетика». | ≈240 | декабрь, апрель-май  (2 занятия в период  технической  подготовки  к соревнованиям) | Просмотр кинограмм сильнейших спортсменов, сравнение,  анализ, обсуждение с тренером-преподавателем и спаррингпартнерами по тренировочному процессу |
| Профилактика допинговых  нарушений | ≈240 | 2 занятие в месяц  в течение учебного  года | Регистрация в пуле тестирования (РУСАДА, WA).  Правила внесения данных в систему АДАМС.  Особенности актуализации информации в системе АДАМС.  Основные моменты поведения обучающегося спортсмена  и заполнения протокола при сдаче допинг-теста.  Биологический паспорт обучающегося спортсмена.  Ответственность обучающегося спортсмена в отношении  запрещенного списка запрещенных препаратов и методов.  Санкции при нарушении Антидопинговых правил.  Повторение и углубление полученных знаний.  Онлайн-тестирование |
| Влияние биоритмов на  спортивный результат | ≈120 | Март, август-сентябрь  (4-6 занятий в период  после  соревновательного  периода) | Определение «биологический ритм».  Роль биологического ритма в тренировочном процессе.  Параметры биоритма.  Суточный ритм физиологических функций.  Физиологический цикл |
| Индивидуальная  психологическая  самоподготовка обучающегося  спортсмена к соревнованиям | ≈240 | декабрь - февраль,  май - июль  (4 занятия  перед началом и в 4  занятия  течение  соревновательного  периода) | Личностные свойства нервной системы. «Ключевые» слова и  их роль в психологической самоподготовке  к соревнованиям.  Развитие способностей к саморегулированию  психологический процессов.  Психологическая максимальная мобилизация.  Психологический контроль.  Углубление и расширение полученных знаний (мотивация,  доминантность, агрессивность, внутренняя дисциплина,  исполнительность, эмоциональная уравновешенность,  тревога, стрессоустойчивость, волевой самоконтроль и др.). |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈240 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 минут), при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, оказанию первой помощи, применению восстановительных средств и психологической подготовке проводят специалисты (врач, педагог-психолог).

**5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» , содержащим в своем наименомании слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее бег на короткие дистанции), слово «бег» с указанием дистанции более 400 м ( далее бег на средние и длинные дистанции), слово «ходьба» ( далее-спортивная ходьба), слово «прыжок» (далее-прыжки), слова «метание» и «толкание» (далее-метания), слово «борье» (далее-многоборье), основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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 (9лет) в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в

спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта

«легкая атлетика» и в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика» не ниже всероссийского уровня.

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 спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика».

**6. Условия реализации Программы**

**6.1. Материально-технические условия реализации** Программы Организации,реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров,

заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования

соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

• наличие беговой дорожки;

• наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;

• наличие 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),

• обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым

для прохождения спортивной подготовки;

• медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию

систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование оборудования  и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество  изделий |
| 1 | Барьер легкоатлетический универсальный | штук | 40 |
| 2 | Брус для отталкивания | штук | 1 |
| 3 | Буфер для остановки ядра | штук | 1 |
| 4 | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 10 |
| 5 | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг) | комплект | 10 |
| 6 | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | комплект | 3 |
| 7 | Грабли | штук | 2 |
| 8 | Доска информационная | штук | 2 |
| 9 | Измеритель высоты установки планки для | штук | 2 |
| 10 | Колокол сигнальный | штук | 1 |
| 11 | Конус высотой 15 см | штук | 10 |
| 12 | Конус высотой 30 см | штук | 20 |
| 13 | Конь гимнастический | штук | 1 |
| 14 | Круг для места толкания ядра | штук | 1 |
| 15 | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 16 | Место приземления для прыжков в высоту | штук | 1 |
| 17 | Мяч для метания (140 г) | штук | 10 |
| 18 | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 8 |
|  | | | |
| 19 | Палочка эстафетная | штук | 20 |
| 20 | Патроны для пистолета стартового | штук | 1000 |
| 21 | Пистолет стартовый | штук | 2 |
| 22 | Планка для прыжков в высоту | штук | 8 |
| 23 | Помост тяжелоатлетический | штук | 1 |
| 24 | Рулетка (10 м) | штук | 3 |
| 25 | Рулетка (100 м) | штук | 2 |
| 26 | Рулетка (20 м) | штук | 1 |
| 27 | Рулетка (50 м) | штук | 3 |
| 28 | Секундомер | штук | 10 |
| 29 | Скамейка гимнастическая | штук | 20 |
| 30 | Скамейка для жима штанги лежа | штук | 4 |
| 31 | Стартовые колодки | пар | 10 |
| 32 | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
| 33 | Стойки для приседания со штангой | пар | 1 |
| 34 | Электромегафон | штук | 1 |
| Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции,  дистанции, многоборье | | | |
| 35 | Препятствие для бега (3,96м) | штук | 3 |
| 36 | Препятствие для бега (5 м) | штук | 1 |
| 37 | Препятствие для бега (3,66 м) | штук | 1 |

**Обеспечение спортивной экипировки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно –тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования  спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства | | |
| Кол-во | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) |
| 1 | Костюм  ветрозащитный | штук | на обуч-ся | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Костюм  спортивный  парадный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3 | Кроссовки  легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 4 | Майка  легкоатлетическая | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| 5 | Шиповки для бега  на средние и  длинные  дистанции | пар | на обуч-гося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 6 | Трусылегкоатлетические | штук | на обуч-ся | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

**6.2. Кадровые условия реализации Программы**

Дополнительное образование по спортивной подготовке осуществляют лица (тренеры-преподаватели), уровень квалификации которых должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер - преподаватель» (утвержден приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. №952н), профессиональным стандартом «Тренер» (утвержден приказом Минтруда России от 28.03.2019г. №191н), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (утвержден приказом Минтруда России от 21.04.2022 г. № 237н), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (утвержден приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н), в том числе следующим требованиям:

* + на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
  + на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

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

**6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

Информационно-методические условия реализации включают в себя применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы,а также перечень информационно- методического обеспечения.

**Нормативные документы:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностяхдеятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

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

- «Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденная Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 года № 12828 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года №996;

- Правила вида спорта «Легкая атлетика», утвержденные Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.03.2023 № 153;

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 « Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Методические рекомендации «Структура и содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для организаций дополнительногообразования физкультурно-спортивной направленности (спортивных школ)» (утв. 22.11.2022 ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения РФ);

- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

- Приказ Минспорта России от 27.01.2023 N 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

- Приказ Минздрава России от 2.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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».

**Список литературных источников:**

1. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / под общ. ред. В. В. Балахничева и В. Б. Зеличенка. – М.: Человек, 2013. – 213 с.

2. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – 6-е изд., стер. – М.: Академия, 2009. – 464 с.

3. Лахов В. И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике / В. И. Лахов, В. И. Коваль, В. Л. Сечкин. – М.: Советский спорт, 2004. – 512 с.

4. Легкая атлетика и методика преподавания: учебник / под ред. О. В. Колодия, Е. М. Лутковского, В. В. Ухова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.

5. Легкая атлетика: учебник / под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.

6. Легкая атлетика: учебник / под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова. – Минск: Тесей, 2005. – 336 с.

7. Маслаков В. М. Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка / В. М. Маслаков, Е. П. Врублевский, О. М. Мирзоев. – М.: Олимпия, 2009. – 144 с.

8. Озолин Э. С. Спринтерский бег / Э. С. Озолин. – М: Человек, 2010. – 176 с.

9. Полищук Д. В. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов / Д. В. Полищук. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 144 с.

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

11. Правила соревнований по легкой атлетике на 2014–2015 годы / под общ. ред. В. Зеличенка и Е. Орловой. – М.: Московский региональный центр развития ИААФ, 2013. – 247 с.

12. Чесноков Н. Н. Легкая атлетика: учебник/ под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с

13. Учебник «Легкая атлетика» Под общей редакции Озолина Н.Г., Воронкина В.И., Примакова Ю.Н., М., АльянС, 2017, 671 с.

**Перечень Интернет-ресурсов:**

1. Всероссийская федерация лѐгкой атлетики [Электронный ресурс] /.

Электрон. журн. - Режим доступа: https://rusathletics.info/, свободный/

2. Всѐ о легкой атлетике [Электронный ресурс] /. - Электрон. журн. - Режим

доступа: https://sportcalorie.ru/historia/legkaya-atletika-vidy-i-istoriya-olimpijskih-

discziplin, свободный

3. Детская психология: особенности развития детей младшего школьного

возраста [Электронный ресурс] /. - Электрон. журн. - Режим доступа:

https://www.uaua.info/ot-6-do-9/psihologiya-ot-6-do-9/article-35279-detskaya-

psihologiya-osobennosti-razvitiya-mladshego-shkolnika/, свободный

4. Методические рекомендации "Общая физическая подготовка"

[Электронный ресурс] /. - Электрон. журн. - Режим доступа:

https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-

3567971.html, свободный

5. http: //www.minsport. gov.ru/ - Министерство спорта Российской

Федерации

6. http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет

7. http://www.iaaf.org/ - Международная ассоциация легкоатлетических

федераций

8. http://www.rusathletics.com/ - Всероссийская федерация легкой атлетики