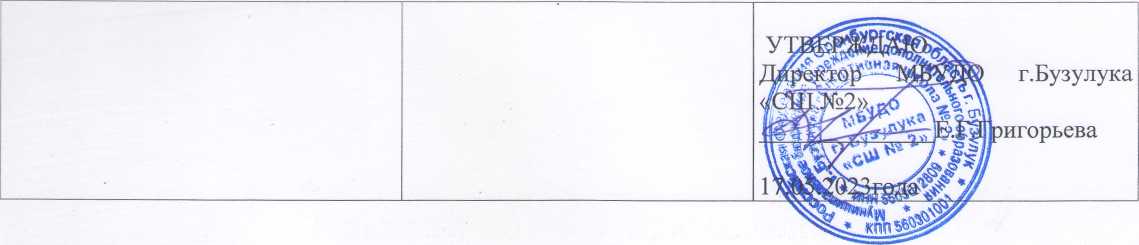
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г.БУЗУЛУКА «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2»



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

**Программа разработана на основе:** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 996

Срок реализации программы:

-на этапе начальной подготовки - 3 года;

- на учебно - тренировочном этапе – 5 лет;

-на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;

-на этапе высшего спортивного мастерства - не ограничивается.

Составители программы:

Директор - Григорьева Е.Г.

Заместитель директора по спортивной подготовке – Волкова Н.А.

инструктор-методист – Липендин В.А.

старший тренер - преподаватель по легкой атлетике – Косолапов В.И.

.

г. Бузулук

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

|  |
| --- |
| **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…………………………………………..……….................................3**  **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной**  **подготовки……………………………………….……………………………… ……..…………………....4**  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……………..……………………………………………………………………………….……..5  2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки………………………………….……………………………………........5  2.4. Годовой учебно – тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно – тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки……………………………………………………………………………………………………….….......9  2.5. Календарный план воспитательной работы…………………..............................................................10  2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним……………………………………………………………………………………………………….…...13  2.7. Планы инструкторской и судейской практики………………………………………………………17  2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств……………………………………………………………………………………………………….18  **III. Система контроля ………………………………………………………………….............................24**  3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки………………………………………………....………….…………………………………………26  **IV. Рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»……………30**  4.1. Учебно-тематический план спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»………44  **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам…………………………………………………………………….……………………………………..49**  **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…………………………………………………………………….…………............................................52**  6.1. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……………..…………………………………………………………...…………………………………56  6.2. Информационно-методические условия реализации основной образовательной программы……………………………………………………………………………….……………………………57  **ПРИЛОЖЕНИЕ №1……………………………………………………………………………………….59** |

**I. Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа), разработана в соответствии с нормативно – правовыми актами регулирующие деятельность спортивных школ:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с внесенными изменениями от 30.04.2021 г.)

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с внесенными изменениями от 30.04.2021 г.)

-Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 127-ФЗ);

- федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 16.11.2022 года № 996).

В Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение учебно - тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки (НП), учебно - тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (УТЭ (СС)), совершенствования спортивного мастерства (ССМ); распределение объёмов учебно - тренировочных нагрузок в микро - мезо и макро циклах; участие в спортивных соревнованиях.

При разработке настоящей Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке обучающихся – легкоатлетов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

Целью Программы является:

1. Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

2. Организация спортивной подготовки обучающихся, создание научно-методических, организационных, материальных, социальных и иных необходимых условий для эффективной подготовки резерва и основного состава сборных команд Оренбургской области и России к официальным всероссийским и международным соревнованиям.

Основными задачами реализации образовательной программы являются:

Образовательные:

- совершенствование уровня спортивной подготовленности обучающихся на этапах, соответствующих году обучения;

- поэтапное освоение и дальнейшее совершенствование физической подготовки, спортивно-технической подготовки, спортивно-тактической подготовки, психической подготовки;

- достижение высокого уровня всех видов подготовленности обучающегося;

- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта,

Развивающие:

- развитие двигательных качеств и возможностей функциональных систем организма, обеспечиваю­щих успешное выполнение соревновательного упражнения и дос­тижение планируемых результатов.

Воспитательные:

-укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- привлечение максимального количества детей к систематическим занятиям и сохранение контингента обучающихся на этапе НП;

- систематическое участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, соответствующих этапу подготовки и квалификации обучающегося;

- сохранение и укрепление здоровья

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

Легкая атлетика - один из древнейших и наиболее массовых видов спорта. Лёгкая атлетика – совокупность видов спорта, объединяющая такие дисциплины как - ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метание (диска, копья, молота), толкание ядра и легкоатлетические многоборья. Соревнования проводятся как для мужчин, так и для женщин.

Легкоатлетические виды спорта можно классифицировать по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения.

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

Спортивная ходьба - на 20 и 50 км.(олимпийские виды)

Бег - на короткие, средние, длинные и сверхдлинные дистанции, эстафетный бег, бег с барьерами и бег с препятствиями.

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

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

Также виды легкой атлетики делят на классические (олимпийские) и неклассические (все остальные).

Специализации (дисциплины) легкой атлетики (спринт, барьерный бег, бег на средние и длинные дистанции, прыжки, метания, многоборье)

Исходя из наличия тренировочной базы, в спортивной школе культивируются следующие виды легкой атлетики: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции.

**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**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица №1.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)** | **Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)** | **Наполняемость**  **(человек)** |
| Этап начальной подготовки | 1 - год | 9 | 10-20 |
| 2 - год | 9-10 | 10-20 |
| 3 - год | 10-11 | 10-20 |
| Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1- год | 12-13 | 8-16 |
| 2- год | 13-14 | 8-16 |
| 3- год | 8-16 |
| 4- год | 8-16 |
| 5- год | 8-16 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14-17 | 2-4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 15-17 | 1-2 |

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. При объединении в одну группу разных по возрасту и спортивной подготовленности обучающихся должны выполняться следующие условия:

1. разница в уровнях спортивного мастерства обучающихся не должна превышать двух спортивных разрядов (званий);
2. разница в возрасте не должна превышать двух лет (по году рождения).

**2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Режим учебно - тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная учебно - тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки.

Требования к объему учебно - тренировочного процесса

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 двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 5 | 6 | 9 | 9-12 | 18 | 24 |
| Количество тренировок  в неделю | 2-3 | 3-4 | 3-4 | 4-6 | 6 - 8 | 8-10 |
| Общее количество часов в год | 260 | 312 | 468 | 624-728 | 936 | 1248 |

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

Спортивная подготовка – учебно - тренировочный процесс, который направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства обучающихся, проходящих спортивную подготовку, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, подлежит планированию, осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или контракта оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

В связи с этим следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические и интегральные. Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления учебно- тренировочным процессом.

Вместе с тем следует учитывать, что в учебно - тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей. Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника спортсмена находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, т.е. от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности и т.д.

**Учебно - тренировочные мероприятия**

Таблица №3

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно­тренировочных 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 | Учебно­тренировочный 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 | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно­-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

**Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками:**

1. Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

2. Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в легкой атлетике.

**Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками:**

1. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это процесс повышения теоретического уровня мастерства обучающихся, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно - тренировочных занятиях и соревнованиях.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно - тренировочные и теоретические занятия;

* работа по индивидуальным планам;
* учебно - тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Для каждого этапа подготовки есть своя предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)

Объем соревновательной деятельности

Таблица №4

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно­тренировочный 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 |

**2.4. Годовой учебно – тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно – тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

**Годовой учебно-тренировочный план**

Таблица №5

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшегоспортивного мастерства |
| До года | Свышегода | | До двух  лет | Свыше двух  лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | | |
| 5 | 6 | | 9 | 12-16 | 18 | 24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | |
| 2 | 2 | | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | | |
| 10-28 | | 10-28 | 8-20 | | 1-2 | 1 |
| 1. | Общаяфизическая подготовка | 144 | | 163 | 150 | 125-146 | 159 | 200 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 51 | | 65 | 108 | 169-196 | 253 | 349 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 0 | | 6 | 19 | 38-43 | 66 | 100 |
| 4. | Техническая подготовка | 39 | | 47 | 112 | 162-189 | 253 | 337 |
| 5. | Тактическая, теоретическая,психологическаяподготовка | 21 | | 25 | 42 | 62-75 | 103 | 137 |
| 6. | Медицинские, медикобиологические,остановительные мероприятия (тестирование и контроль) | 0 | | 6 | 19 | 31-36 | 46 | 75 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика |  | |  | 18 | 37-43 | 56 | 50 |
| Общее количество часов в год | | 260 | | 312 | 468 | 624-728 | 936 | 1248 |

**2.5. Календарный план воспитательной работы**

**Цели:**

1.Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание и учебно – тренировочные занятия, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать, воспитание толерантности.

2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности обучающегося, психически и физически здоровой личности, гуманной, духовной и свободной, социально мобильной, востребованной в современном обществе.

***Задачи*** ***воспитательной*** ***работы:***

1.Воспитание обучающихся в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности, патриотизме.

2.Развивать мотивации личности к познанию своих способностей в легкой атлетике.

3.Содействие формированию сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также жизни и здоровью окружающих людей.

4.Создание условий для участия семей обучающихся в воспитательном процессе, развитие родительских общественных объединений, повышения активности родительского сообщества, привлечения родительской общественности к участию в самоуправлении спортивной школой;

5.Разработать и реализовать систему мониторинга эффективности воспитательногопроцесса.

6.Разработать и  реализовать    систему  работы учреждения дополнительного образования по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).

***Основные*** ***направления*** ***воспитания*** ***и*** ***социализации:***

1.Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.

2.Воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания.

3.Воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.

4.Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.

5.Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).

6.Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитании, аккуратность), воспитание трудолюбия.

Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

***Принципы*** ***воспитательного*** ***процесса:***

Принцип ориентации на идеал. Идеалы определяют смыслы воспитания, то, ради чего оно организуется. Идеалы сохраняются в традициях и служат основными ориентирами человеческой жизни, духовно-нравственного и социального развития личности. Также позволяет его дифференцировать, включить в него разные общественные субъекты. В пределах системы базовых национальных ценностей общественные субъекты могут оказывать школе содействие в формировании у обучающихся той или иной группы ценностей.

Принцип следования нравственному примеру. Следование примеру — ведущий метод воспитания. В примерах демонстрируется устремлённость людей к вершинам духа, персонифицируются, наполняются конкретным жизненным содержанием идеалы и ценности. Особое значение для духовно-нравственного развития обучающегося имеет пример учителя.

Принцип диалогического общения со значимыми другими. В формировании ценностей большую роль играет диалогическое общение подростка со сверстниками, родителями, тренером-преподавателем и другими значимыми взрослыми. Наличие значимого другого в воспитательном процессе делает возможным его организацию на диалогической основе. Диалог исходит из признания и безусловного уважения права воспитанника свободно выбирать и сознательно присваивать ту ценность, которую он полагает как истинную. Диалог не допускает сведения нравственного воспитания к морализаторству и монологической проповеди, но предусматривает его организацию средствами равноправного межсубъектного диалога. Выработка личностью собственной системы ценностей, поиски смысла жизни невозможны вне диалогического общения подростка со значимым другим.

**Примерный план воспитательной работы**

Таблица №6

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направлениеработы | | Мероприятия | Срокипроведения | |
| 1. | **Воспитание нравственных и волевых качеств** | | |  | |
| 1.1. | Воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания. | | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров - преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года | |
| 1.2. | Воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость. | | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; |  | |
| 2. | **Профориентационная деятельность** | | | | |
| 2.1. | Судейская практика | | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**  - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течениегода | |
| 2.2. | 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; | В течение года | |
| 3. | **Здоровьесбережение** | | | | |
| 3.1. | 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 | |
| 3.2. | Режим питания и отдыха | | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:  **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года | |
| 4. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | | | |
| 4.1. | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров- преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года | |
| 4.2. | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года | |
| 5. | **Формирование ценностного отношения к семейным традициям и к природе** | | | | |
|  | Ценностное отношение к семейным традициям | Какие традиции хранятся в вашей семье издавна?  Как в вашей семье проводятся праздники?  Принимают ли дети участие в подготовке семейных праздников?  Влияют ли семейные традиции на воспитание детей?  После чего родителям предложить вопросы для обсуждения:  Чем важны семейные традиции?  Могут ли семейные традиции повлиять на создание семейных отношений детьми в будущем? | | |  |
|  | Ценностное отношение к природе | Эмоционально-оценочный компонент: «Для меня природа — это…»  «Когда я вижу, как кто-то срывает цветок, то я…»  «Человек и природа…»  «Отдыхая на природе, я …»  «Я считаю, что охотники…»  «Если бы не было растений и животных…» «Думая о природе, я вспоминаю…..» | | |  |

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

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

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

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

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

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для обучающихся - спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для обучающихся - спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

**Примерный план антидопинговых мероприятий**

Таблица №7

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обучающиеся | Вид программы | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия |
| Этап начальной подготовки | 1.Веселые старты | «Честная игра» | Тренер - преподаватель | 1-2 раза в год | Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| 2.Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |  | Тренер- преподаватель |  | Научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер - преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).  Сервис по проверке препаратов на сайте  РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/> |
| 4.Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
|  | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | Обучающийся | 1 раз в год | Прохождение онлайн- курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: [https://newrusada.triagonal.net](https://newrusada.triagonal.net/) |
|  | 6.  Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопингов ой культуры» | Тренер - преподаватель | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.  Использовать памятки для родителей.  Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте  РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. |
|  | 7. Семинар для тренеров - преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил»,  «Роль тренера - преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| **Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | 1.Веселые старты | «Честная игра» | Тренер - преподаватель | 1-2 раза в год | Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| 2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | Обучающийся | 1 раз в год | Прохождение онлайн- курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: [https://newrusada.triagonal.net](https://newrusada.triagonal.net/) |
| 3. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| 4.Семинар для обучающихся и тренеров - преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| 5.Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер - преподаватель | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.  Использовать памятки для родителей.  Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте  РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>  Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства,**  **Этап высшего спортивного мастерства** | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | Обучающийся | 1 раз в год | Прохождение онлайн- курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: [https://newrusada.triagonal.net](https://newrusada.triagonal.net/) |
| 2.Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Процедура допинг - контроля»  «Подача запроса на ТИ»  «Система АДАМС» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |

**2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника тренера - преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта легкая атлетика. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно - тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Обучающиеся должны овладеть принятой в легкой атлетике терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения учебно - тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Большое внимание уделяется анализу соревнований, обучающиеся должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера - преподавателя. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, обучающиеся могут принимать участие в судействе внутришкольных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

**Примерный план инструкторской и судейской практики**

Таблица №8

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Задачи | Виды практических заданий | Сроки | Ответственный |
| **Группы УТЭ (спортивной специализации)(все периоды)** | | | | |
| 1 | - Освоение методики проведения учебно - тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими  - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно - тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно -тренировочных занятий. | В соответствии с планом спортивной подготовки | Тренеры - преподаватели, инструктор- методист |
| **Группы ССМ, ВСМ** | | | | |
| 1 | Освоение методики проведения спортивно­ - массовых мероприятий в физкультурно­спортивной организации или образовательном учреждении | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера- преподавателя | В соответствии с планом спортивной подготовки | Тренеры - преподаватели, инструктор- методист |
| 2 | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях | В соответствии с планом спортивной подготовки | Тренеры - преподаватели |

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

Начиная с учебно - тренировочного этапа первого года, обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр вврачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

* периодические медицинские осмотры;
* углубленное медицинское обследование обучающихся;
* дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
* врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно - тренировочные и соревновательные нагрузки;
* санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения учебных тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
* медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы; - контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке обучающихся, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью учебно - тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно - тренировочного процесса и включают:

* варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно - тренировочными занятиями и циклами занятий;
* использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
* «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно - тренировочного занятия, между учебно - тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
* учебно - тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после учебных тренировок с большими нагрузками иной направленности);
* рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных учебных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

* аутогенная и психорегулирующая тренировка;
* средства внушения (внушенный сон-отдых);
* гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
* интересный и разнообразный досуг;
* условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

* массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
* суховоздушная (сауна) и парная бани;
* гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
* электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
* гипероксия.

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

Начиная с учебно - тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно - тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма обучающихся, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействие в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

**Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий**

Таблица №9

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Предназначение** | **Задачи** | **Средства и мероприятия** | **Методические указания** |
| **Этап начальной подготовки** | | | |
| развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно - тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме |
| **Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап спортивного совершенствования мастерства и этап высшего спортивного мастерства** | | | |
| Перед учебно - тренировочным занятием, соревнованием | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности учебной тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение учебной тренировки и соответствие объема и интенсивности ФСО юных обучающихся | Упражнения на растяжение. | 3 мин |
| Разминка. | 10-20 мин |
| Массаж. | 5-15 мин (разминание 60%) |
| Искусственная активизация мышц. | Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38— 43°С |
| Психорегуляция мобилизующей направленности | 3 мин само- и гетерорегуляция |
| Во время учебно - тренировочного занятия,соревнования | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения | Чередование учебно - тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. | В процессе учебной тренировки. |
|  |  | Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). | 3-8 мин |
|  |  | Психорегуляция мобилизующей направленности | 3 мин само- и гетерорегуляция |
| Сразу после учебно - тренировочного занятия, соревнования | Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена | Комплекс  восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ -теплый/прохладный | 8-10 мин |
| Через 2-4 часа после учебно - тренировочного занятия | Ускорение  восстановительного процесса | Локальный массаж, массаж мышц спины | 8- 10 мин |
|  |  | Душ - теплый/умеренно холодный теплый. | 5-10 мин |
|  |  | Психорегуляция реституционной направленности | Саморегуляция, гетерорегуляция |
| В середине микроцикла, в [соревнованиях исвободный отучебных тренировок](https://vossta.ru/ozdorovitelenij-proekt-igri-kotorie-lechat.html) день | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной  направленности. | Восстановительная учебная тренировка |
|  |  | Сауна, общий массаж | После восстановительной учебной тренировки. |
| После микроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебных тренировок, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФПвосстановительной  направленности. | Восстановительная учебная тренировка, туризм. |
|  |  | Сауна, общий массаж, душ | После восстановительной учебной тренировки |
|  |  | Психорегуляция реституционной направленности | Саморегуляция, гетерорегуляция |
| После макроцикла, соревнований | Физическая и  психологическая подготовка к новому циклу нагрузок | Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней. | Восстановительные учебные тренировки ежедневно. |
|  | профилактика переутомления | Сауна | 1 раз в 3 - 5 дней |
| Перманентно | Обеспечение биоритмических процессов | Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды | 4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция |

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно - тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке обучающихся, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью учебно - тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно - тренировочного процесса и включают:

* варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно - тренировочными занятиями и циклами занятий;
* использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
* «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно - тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
* учебно - тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после учебных тренировок с большими нагрузками иной направленности);
* рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных учебных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

* аутогенная и психорегулирующая учебная тренировка;
* средства внушения (внушенный сон-отдых);
* гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;

* условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

* массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
* суховоздушная (сауна) и парная бани;
* гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
* электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
* гипероксия.

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

Начиная с учебно - тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно - тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма обучающегося, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействие в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

**Примерный план восстановительных средств**

Таблица №10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование мероприятия | Сроки | Ответственный |
|  | **Этап начальной подготовки** |  |  |
| 1 | Психолого-педагогические и медико-  ­биологические средства:   * упражнения на растяжение. * разминка; * массаж * чередование учебно - тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности * комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный * сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды | В течении года | Тренеры - преподаватели, медицинский работник |
| 2 | **Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) и этап спортивного совершенствования мастерства** |  |  |
|  | Психолого-педагогические и медико­биологические средства:   * упражнения на растяжение. * разминка; * массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; * искусственная активизация мышц: * психорегуляция мобилизующей   направленности.   * чередование учебно - тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности * комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный * душ - теплый/умеренно холодный/ теплый * сеансы аэроионотерапии; * психорегуляция реституционной направленности;   сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды |  |  |

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру – преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер– преподавательобучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

**III. Система контроля**

В практике спорта принято выделять три вида контроля - этапный, текущий и оперативный. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний обучающихся. Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Предметом контроля в спорте является содержание учебно - тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние обучающегося, которое является следствием долговременного учебно - тренировочного эффекта. Такие состояния обучающегося являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа. Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их.

Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно - тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки учебно - тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме обучающихся, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки учебно - тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков педагогического процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий обучающегося, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности обучающегося проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации программы.

Этапный контроль необходим для всех обучающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения учебно -тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Требования к результатам реализации Программы:

*на этапе начальной подготовки*:

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

*на учебно - тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)*:

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

*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.

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 выполнить 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.

Прием нормативов для определения уровня развития физического качества «быстрота», скоростно-силовых качеств и выносливости для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства проводится по тем же критериям, что и для групп совершенствования спортивного мастерства. Но с учетом более высоких требований к показываемым результатам.

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

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

* информирование обучающегося о целях проведения тестирования;
* ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
* обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимися;
* сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;
* соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые аттестационно-педагогические измерительные материалы (тест) или соответствующее задание;
* обеспечение ее конфиденциальности аттестационно-педагогических измерительные результатов;
* ознакомление обучающегося с результатами аттестационно­-педагогических измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа ***«Не навреди!»;***
* решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;
* накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
* обогащение исследователем опыта работы с аттестационно­-педагогическими измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований учреждения в установленные сроки (обычно в конце года). Результаты тестирования хранится в учреждении в отделениях по видам спорта.

Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до учебной тренировки, в аналогичных для всех обучающихся условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все обучающиеся должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к учебно-тренировочному процессу.

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

Таблица №11

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

**Контрольно - переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы на этапе начальной подготовки 1-2-3 года**

Таблица №12

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Описание упражнения | Единица измерения | | Норматив | | | | | | | |
| юноши | | | | девушки | | | |
|  |  |  | | 1-  год | 2-год | | 3-год | 1-  год | 2-год | | 3-год |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | | | |
| 1.2. | Челночный бег 3\*10 | | с | 9,6 | | 9,5 | 9,3 | 9,9 | | 9,8 | 9,5 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | 10 | | 12 | 13 | 5 | | 6 | 7 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | 130 | | 135 | 140 | 120 | | 125 | 130 |
| 1.5 | Метание мяча весом 150 г | | м | 22 | | 23 | 24 | 13 | | 14 | 15 |
| 1.6 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | см | +2 | | +3 | +4 | +3 | | +4 | +5 |
| 1.7 | Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности) | | мин.,с. | 16,20 | | 16,10 | 16,00 | 17,10 | | 17,20 | 17,30 |

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

Таблица №13

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 9,3 | 10,3 |
| 1.2. | Бег на 150 м | с | не более | |
| 25,5 | 27,8 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 190 | 180 |
| 2. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 2.1 | Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 2.2. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |
|  | | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода  
на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)1-5 года  
по виду спорта «легкая атлетика»**

Таблица №14

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | | | | | | | | |
| юноши | | | | | девушки | | | | |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции | | | | | | | | | |  | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | 9,3 | 9,2 | 9,1 | 9,0 | 8,9 | 10,3 | 10,2 | 10,1 | 10,0 | 9,9 |
| 1.2. | Бег на 150 м | с | 25,5 | 25,4 | 25,3 | 25,2 | 25,0 | 27,8 | 27,7 | 27,6 | 27,5 | 27,3 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 190 | 195 | 197 | 200 | 205 | 180 | 185 | 187 | 190 | 195 |
| 2. Уровень спортивной квалификации | | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | | | | | | | | | |
| 2.2. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | | | | | | | | | |

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

Таблица №15

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

|  |  |
| --- | --- |
| 7. Уровень спортивной квалификации | |
| 7.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |

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

Таблица №16

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

**IV. Рабочая программа спортивной подготовки   
по виду спорта «Легкая атлетика»**

Учебно-тренировочные планы и рабочие программы составляются и реализуются тренерами-преподавателями, прикрепленными к соответствующим группам занимающихся. Тренеры- преподаватели самостоятельны в выборе способов составления учебно- тренировочных планов, а также в выборе методических подходов к управлению учебно-тренировочным процессом на основе их использования при условии выполнения обязательных требований ФССП и требований нормативной части настоящей Программы.

Применительно к руководству занятиями на УТГ используется групповое (на группу обучающихся) планирование учебно-тренировочного процесса. В этом случае индивидуализация тренирующего воздействия осуществляется только на уровне принятия управленческих решений по коррекции запланированного содержания каждого из занятий с учетом особенностей текущего состояния того или иного обучающегося, индивидуальной переносимости тех или иных учебно-тренировочных нагрузок, индивидуального календаря соревновательных стартов.

Применительно к руководству занятиями на ЭССМ и ЭВСМ используется индивидуально ориентированное планирование учебно-тренировочного процесса. Управление тренирующим воздействием осуществляется путем коррекции содержания индивидуальных планов занятий по мере их реализации.

Тренерским советом МБУ ДО «СШ №2» рекомендовано использование унифицированной педагогической технологии планирования учебно- тренировочного процесса.

В соответствии с ней планирование начинается с проектирования годичного учебно-тренировочного цикла на очередной год спортивной подготовки.

К составлению учебно-тренировочного плана на предстоящий год спортивной подготовки можно приступать после осуществленного выбора определенной формализованной модели круглогодичной тренировки и ее варианта .

Результатом проведенной работы должно стать определение состава и дозировки учебно-тренировочных средств в каждом из микроциклов, поочередно выстроенных в соответствии с логикой набора спортивной формы ко времени участия в наиболее ответственных соревнованиях.

**Общефизическая подготовка** (для всех учебных групп).

Задачи:

- развитие систем и функций организма легкоатлета;

- овладение разнообразными умениями и навыками;

- воспитание у обучающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества;

- создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

**Средства общей физической подготовленности**.

Средствами общей физической подготовки обучающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения.

В группах начальной и УТГ в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие быстроту, гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения с предметами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине) с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, гимнастика).

Ходьба и бег:

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;

- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;

- ходьба с высоким поднимание бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;

- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Общеразвивающие упражнения без предметов*:*

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);

- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног);

- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);

- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);

- упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления)

Общеразвивающие упражнения с предметами*:*

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением)

- с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной;

- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

Общеразвивающие упражнения с отягощениями:

- гантели, гири, мешки с песком (для всех групп);

- штанга (с ТСС- 3г.);

- наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п. - подскоки, прыжки и выпрыгивания;

- приседания;

- ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;

- жим, рывок, подъём на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

**Специальная и технико-тактическая подготовка групп начальной подготовки 1,2,3г.о. 9-10 лет.**

Обучение:

- основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого стартов;

- основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям;

Повышение уровня физической подготовленности: развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

**Средства и методы обучения спортивной технике.**

Спринтерский бег: применение специальных подводящих упражнений: бег из различных стартовых положений. бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, правильные движения рук во время выхода со старта, бега по дистанции.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры (салки, лапта и т.д.) по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Участие в соревнованиях в беге на 60,100.300м, по ОФП.

**Тренировочные группы 1,2-го г.о. 11-13 лет.**

Обучение технике бега по прямой и по повороту; обучение технике низкого старта и стартового разбега, обучение технике бега при выходе с поворота на прямую: обучение финишированию; воспитание скоростных, скоростно-силовых и силовых качеств, специальной выносливости спринтера; приобретение соревновательного опыта.

Развитие физических качеств: быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости, укрепление опорно-двигательного аппарата, координации движения.

Спринтерский бег:

- бег с высокого, низкого стартов, бег сходу;

- беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях.

Стартовые упражнения:

- старт с ходьбы или медленного бега;

- старт с опорой на одну руку;

- бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях: упражнения развивающие способность к выполнению быстрых движений.

Разнообразные прыжки, прыжковые упражнения; специальные беговые упражнения; спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300м; упражнения с отягощениями и на тренажерах; эстафеты, старт и стартовые упражнения; бег с переменой темпа движений. Подвижные и спортивные игры, плавание. Кроссовый бег.

**Бег на короткие дистанции тренировочные группы 3,4,5-й г.о. (этап спортивного совершенствования).**

**Спринтерский бег 100,200,400м, задачи обучения и тренировки:**

- совершенствование техники бега;

- исправление индивидуальных технических ошибок, совершенствование скоростных возможностей, воспитание скоростно-силовых и силовых качеств, специальной выносливости спринтера;

- приобретение соревновательного опыта.

**Средства и методы обучения:**

Спринтерский бег (на контролируемых скоростях). Стартовые упражнения, старт с ходьбы или медленного бега, старт с падения, старты с опорой на одну руку; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях (с партнером отягощениями), имитация работы рук. Просмотр кинокольцовок и техники бега сильнейших спортсменов. Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения, специальные беговые упражнения; Спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300м.

Упражнения с отягощениями и на тренажерах; эстафеты, старт и стартовые упражнения; бег сходу, с переменой темпа движений. Подвижные и спортивные игры. Кроссы. Спринтерский бег, прыжковые и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях (бег в гору 30-40~гр.; бег по песку, по снегу, против ветра, бег с отягощениями (1,5-2.5 кг) на голенях, бег с отягощением на поясе 2-5 кг, бег по наклонной дорожке 40-30 гр., бег с использованием искусственной тяги (7-8-кг. и т.д.); упражнения типа «спрыгивание - выпрыгивание»; прыжки в длину с укороченного разбега; упражнения с н/мячом, броски вперед и через голову и т.д.; участие в соревнованиях в беге на 60,100,200,300,400м.эстафетах 4х100м,4x400м.

**Средства и методы обучения технике и тактике бега:**

- многократное (серийное) выполнение подводящих и специальных беговых упражнений (6ег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах, бег прыжками в «шаге»);

- имитация работы рук в основной стойке;

- бег по прямой, в медленном и среднем темпе, на отрезках 50-150м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку;

- бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100 м.

- бег по виражу с выходом на прямую;

- групповой бег или бег в парах с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150м.;

- бег с высокого старта на отрезках до 50 м самостоятельно и под команду;

- бег на отрезках от 60-120 м с переключением на финишное ускорение;

- различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партнера прыжки в глубину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице).

**Средства и методы специальной тренировки:**

- повторный бег на средних и длинных отрезках;

- повторный бег на отрезках 100, 120-150, 300м в полсилы;

- повторный бег на отрезках до 600, 1000м с изменением ритма и скорости бега:

- переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом (темповой бег; «фартлек», бег в гору, контрольный бег);

- повторный бег на отрезках до 1500м в условиях манежа;

- повторный бег на отрезках до 300м с изменением ритма и скорости бега;

- переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом.

**Начальная подготовка 1-2-3 года.**

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого учебно- тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного этапа многолетней подготовки и определенного периода годичного цикла.

На этапе начальной подготовки главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и укрепления здоровья юных спортсменов.

Значительный отсев из группы начальной подготовки часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому на данном этапе необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать 40% общего объёма тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП. Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе.

Большое внимание на этапе начальной подготовки должно отводиться бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов.

Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжком и метаний, повышает выносливость, скорость и силу нижних конечностей.

При решении задач обучения техники видов легкой атлетики основное внимание уделяется созданию хорошей двигательной школы, где главное не отработка индивидуальных деталей, а овладение основой движения. При этом обучение должно быть всегда без изменений индивидуализации.

Важной составляющей на этапе начальной подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объёмная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются кроссы, марш-броски, спортивные игры, плавание, пробеги по шоссе, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений.

Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий при 3-х разовых тренировках (НП-1 г.).

1. Развитие быстроты, координации движений и гибкости.

2. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.

3. Обучение основам техники, развитие общей выносливости.

В период подготовки к соревнованиям в заключительной тренировке недели задача развития общей выносливости заменяется развитием быстроты. При 4-х разовых тренировках (НП-2 г.).

Подготовительный период:

1. Обучение основам техники, развитие быстроты.

2. Развитие координации движений, ловкости и гибкости.

3. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.

4. Развитие общей выносливости, скоростно-силовая подготовка.

Соревновательный период:

1. Обучение основам техники, развитие быстроты.

2. Скоростно-силовая подготовка.

3. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.

4. Развитие координации движений.

**УТГ 1-2 год**

Учебно-тренировочный этап 1 и 2 года спортивной подготовки – это этап многообразной подготовки, цель которого заключается в разносторонней подготовке обучающихся в группе видов легкой атлетике и их дальнейший отбор для специализации в отдельных видах.

На этом этапе, исключив форсирование, однообразие и скуку в учебно-тренировочном процессе и развивая интерес у юных обучающихся к специализации - происходит переориентация целевой установки обучающихся на достижение высоких спортивных результатов.

Разнообразные учебные тренировки с применением широкого круга средств, не только легкой атлетики, но и других видов спорта: спортивных игр, акробатики, гимнастики, плавание, и использование на протяжении всех этапов подготовки соревновательно-игрового метода, способствуют созданию хорошей двигательной базы.

На этом этапе продолжается работа по воспитанию у юных легкоатлетов естественности и непринужденности всех движений.

В данном учебно-тренировочном периоде рекомендуется использовать метод целостного обучения движению, обращать внимание на положение головы, стопы, кисти - они определяют движение. Ставить задачи с разными установками и переключениями, что исключает монотонность в обучении. ОФП и СФП - увеличить объём специальных упражнений, обращая внимание на отработку отдельных элементов упражнений. Продолжается дальнейшее развитие физических качеств: быстроты и скоростно-силовых качеств: ловкости, гибкости и координации движений.

В беговой подготовке - старты из различных и.п., на выбывание, эстафеты, отрезки от 30 до 150 м. Во всех видах подготовки - большое разнообразие средств от легкой атлетики до средств других видов спорта.

Повышение силового потенциала начинается в упражнениях с преодолением тяжести средств веса, упражнения в висе, у опоры, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, дисками от штанги, упражнения прыжкового характера, прыжки с амортизатором. Использование тренажеров, преимущественно общего типа для развития мышечной системы. Применяется игровой метод.

**Соревновательная подготовка.**

Начинать выступления в соревнованиях в 12-13 лет нужно с бега и прыжков, сочетая все эти виды с самого начала. Бег скоротечен и кроме результата не дает ребенку другой информации. Соревнования в этом возрасте дают хорошую психологическую подготовку.

Соревновательная подготовка на этом этапе в 13-14 лет имеет следующие формы:

1) общие многоборья «Шиповка юных»;

2) специализированные двоеборья;

3) выступления в отдельных видах легкой атлетике.

На протяжении всего этапа - тесты и контрольные упражнения, соревновательные моменты в учебно-тренировочном процессе. К концу этапа постепенно уменьшается доля общих многоборий, и объём соревнований в отдельных видах легкой атлетики повышается.

**Спринтерский бег 100,200,400 м.**

Бег на короткие дистанции следует рассматривать как целостное упражнение, в котором выделяются отдельные фазы: положение бегуна на старте (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. От правильного выполнения отдельных элементов в значительной степени зависит эффективность выполнения всего упражнения. Для этого в тренировке спринтеров на этапе начальной специализации (УТГ- 3 г.) используются специальные упражнения. Однако, необходимо следить за тем, чтобы они не привели к потере естественности бега, легкости и свободы движения.

**Этап УТГ 3-4 г.** (13-15 лет) характеризуется замедлением темпов развития быстроты, дальнейший прирост результатов в спринтерском беге может идти лишь за счет развития скоростно-силовых качеств, а несколько позднее за счет развития анаэробных возможностей. Поэтому время, отводимое непосредственно на спринтерский бег не должно превышать 10-15% от общего времени тренировки. Преобладающими, в общем объёме тренировочных средств должны быть скоростно-силовые и силовые упражнения с преимущественной направленностью на развитие силы группы мышц, играющих решающую роль в спринтерском беге (мышц, обеспечивающих мощное отталкивание бегуна от грунта и вынесение бедра маховой ноги вперед-вверх). При этом упражнения без отягощений должны следовать за упражнениями с отягощениями через промежуток времени, который обеспечит наибольшую быстроту их выполнения, т.е. в фазе повышенной работоспособности.

С УТГ - 4 г. подготовки объем спринтерского бега увеличивается, достигая в УТГ-5

35-45% от общего объема учебно-тренировочных средств. При планировании подготовки юных спринтеров в годичном цикле необходимо помнить следующие общие замечания:

1. Работу над техникой, быстротой движений и скоростью бега целесообразно проводить на протяжении всех периодов учебной тренировки.

2. Бежать с максимальной скоростью следует только после того, как установится стабильная техника (циклы: вхождение в форму и соревновательный). В остальное время следует бежать со скоростью 60-90% от максимальной.

3. Главная задача подготовительного периода зимнего этапа - повышение абсолютной скорости, а летнего - скорости и скоростной выносливости.

4. Учебно-тренировочные занятия и недельные циклы с максимальным объёмом должны применяться в конце подготовительного периода.

5. Учебно-тренировочные занятия и недельные циклы с максимальной интенсивностью должны применяться в соревновательном периоде, через неделю или две после того, как объём начнет снижаться.

**Рекомендуемые схемы построения недельного цикла.**

**Обще подготовительный:**

1. Понедельник - скоростно-силовая подготовка.

2. Вторник - развитие специальной выносливости.

3. Среда - развитие общей выносливости.

4. Четверг – отдых.

5. Пятница - техническая подготовка, общефизическая подготовка.

6. Суббота - техническая подготовка, скоростно-силовая

7. Воскресенье отдых.

**Специально- подготовительный период:**

1.Понедельник - скоростная, скоростно-силовая подготовка

2. Вторник - техническая подготовка

3. Среда - скоростная, скоростно-силовая подготовка

4. Четверг - отдых

5. Пятница - техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка

6. Суббота - техническая подготовка, развитие специальной выносливости

7. Воскресенье отдых.

**Соревновательный период:**

1. Понедельник - техническая подготовка, силовая.

2. Вторник - техническая подготовка.

3. Среда - скоростно-силовая подготовка, развитие специальной выносливости.

4. Четверг – отдых.

5. Пятница - скоростно-силовая подготовка.

6. Суббота - техническая подготовка.

7. Воскресенье отдых.

Планы-схемы годичного цикла спортивной подготовки спортсменов в беге на короткие дистанции по годам и этапам спортивной подготовки представлены в Приложение №1.

Систематизированный пополняемый фонд учебно-тренировочных средств для использования в занятиях с легкоатлетическим спортивным резервом на различных этапах спортивной подготовки (УТГ, ССМ, ВСМ)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  в раз­деле | Тренировочное средство | Вариант | | Период  тренир.  макро­  цикла | Этап спортивной подготовки | | | |
| № | Отличительные особенности | УТГ,  до  2 лет | УТГ, после 2 лет | ЭССМ | ЭВСМ |
| Спортивная дисциплина: 1. Бег на короткие дистанции | | | | | | | | |
| 1.1. Соревновательные дисциплины: - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м | | | | | | | | |
| Направление подготовки TP-1; группа тренировочных средств «Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 % ( | | | | | | км)» | | |
| 01 | Бег по команде 60 м на соревнованиях и в ходе тестирования, контрольные пробежки 20-60 м | 1 | Контрольный бег | п, с | + | + | + | + |
| 2 | В состязательной форме | п, с | + | + | + | + |
| 02 | Бег 3-4 х 30-50 м со старта повторно | 1 | Отдых между пробежками до полного восстановления | п, с | + | + |  |  |
| 2 | Отдых между пробежками 3-4 мин, 2-3 серии, между сериями 7-8 мин | п, с |  |  | + | + |
| 03 | Бег 3-4х 20-40 м с хода повторно | 1 | Отдых до полного восстановления | п, с | + | + |  |  |
| 2 | Отдых 2-3 мин, 2-3 серии, между сериями 7-8 мин, электронный хронометраж | п, с |  |  | + | + |
| 04 | Челночный бег 30-50 м, 5-6 пробежек | 1 | 1 серия | п | + | + |  |  |
| 2 | 2 серии | п |  |  | + | + |
| 05 | Бег с ускорением 3-5 х 60 м повторно (в подготовительной части занятия), отдых 3-5 мин |  |  | п, с | + | + | + | + |
| 06 | Бег 30-40 м под уклон 3-4° повторно, отдых 3-5 мин |  |  | п, с | + | + | + | + |
| 07 | Бег с тягой вперед 40-50 м, повторно, с использованием резинового амортизатора или тяги через блок с помощью партнера, 3-4 раза, |  |  | п, с |  |  | + | + |
| 08 | Бег 30-40 м с максимальной скоростью по отметкам, с предварительного разбега 20 м (для отметок используются цветные фишки или низкие барьеры 10-15 см), 3-4 раза | 1 | Расстояние между отметками на 10-15 см короче бегового шага | п, с | + | + | + | + |
| 2 | Расстояние между отметками на 10-15 см длиннее бегового шага | п | + | + |  |  |
| 09 | Бег с буксировкой покрышки автомобиля или специальных санок с регулируемым весом, 3-4 повторения по 40-60 м |  |  | п, с | + | + |  |  |
| 10 | Бег с высоким подниманием бедра (в высоком темпе) 30м + переход в бег с ускорением 30м, 5повторений |  |  | п, с | + | + | + | + |
| 11 | Бег с забрасыванием голени назад (в высоком темпе) 30м + переход в бег с ускорением 30м, 5повторений |  |  | п, с | + | + | + | + |
| 12 | Семенящий бег (в высоком темпе) 30м + переход в бег с ускорением 30 м, 5повторений |  |  | п, с | + | + | + | + |
| 13 | Бег скрестным шагом 40-60м правым, левым боком вперед + переход в бег с ускорением 30м, 5повторений |  |  | п, с | + | + | + | + |
| 14 | Эстафетный бег (прием, передача эстафеты), 3-4 раза по 50-60 м |  |  | с |  | + | + | + |
| Направление подготовки TP-2; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 9 | | | | | -100 % (км)» | | | |
| 01 | Соревнования и контрольный бег 100м -150 м -200 м | 1 | Контрольный бег | п, с | + | + | + | + |
| 2 | В состязательной форме | п, с | + | + | + | + |
| 02 | Переменный бег 3-6 х 100-150 м | 1 | 1 серия | п, с | + | + | + | + |
| 2 | 2-3 серии, отдых между сериями 4-5 мин | п |  |  | + | + |
| 03 | Бег 3-4 х 150 +200 +250 м повторно, отдых между повторениями 3-4 мин | 1 | 1 серия | п | + | + | + | + |
| 2 | 2 серии, отдых между сериями 5­7 мин | п |  |  | + | + |
| 04 | Бег повторно 3-4 х 150-200 м в гору | 1 | Отдых 3-4 мин | п | + | + | + | + |
| 2 | 2 серии, отдых между сериями 5­7 мин | п |  |  | + | + |
| 05 | Бег с высокого старта 4-5 х 80 м, отдых 3-4 мин |  |  | п, с | + | + | + | + |
| 06 | Бег 150-200 метров с началом в 90% от максимума и с максимальной скоростью на последних 50 м | 1 | 2-3 пробежки | п, с | + | + |  |  |
| 2 | 4-5 пробежек | п, с |  |  | + | + |
| 07 | Бег 150 - 200 - 300 м с изменениями скорости бега (скорость снижается на 15-20% на отрезках 20-30 м, затем восстанавливается) |  |  | п | + | + |  |  |
| 08 | Бег 40 м в подъем + 40 м вниз, 2-3 раза |  |  | п | + | + |  |  |
| 09 | Бег 80+100+120 м |  |  | п, с | + | + | + | + |
| 10 | Бег на отрезках 300, 400, 500 м, повторно | 1 | 1-2 раза | п | + | + |  |  |
| 2 | 3-4 раза | п |  |  | + | + |
| Направление подготовки TP-3; группа тренировочных средств «Старты и стартовые упражнения до 40 м (раз)» | | | | | | | | |
| 01 | Бег с низкого старта под команду или без команды | 1 | 20-30 м, 5-6 стартов | п, с | + | + |  |  |
| 2 | 20-40 м, 6-10 стартов | п, с |  |  | + | + |
| 02 | Старты из различных положений (лежа, стоя спиной к направлению бега и др.) |  |  | п, с | + | + |  |  |
| 03 | Бег с высокого старта, 3-4 х 30-40 м |  |  | п, с | + | + |  |  |
| 04 | Бег с высокого старта с сопротивлением (резиновый жгут, покрышка автомобиля), 5-6 х 30м |  |  | п, с | + | + | + | + |
| 05 | Старты по команде с различным интервалом ожидания выстрела, 6-7 х 20 м |  |  | п, с | + | + | + | + |
| 06 | 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 | + | + | + | + |
| 07 | Старты на вираже, 4-5 х 40 м |  |  | с | + | + | + | + |
| 08 | Старты с гандикапом с задачей догнать впереди стартующего партнера до отметки в 20 м, 4-5 х 30 м |  |  | с | + | + | + | + |
| 09 | Выбегание со старта под планкой - тренер держит планку под таким наклоном, чтобы спортсмен отталкивался вперед, а не вверх, 4-5 х 30 м |  |  | п, с | + | + |  |  |
| Направление подготовки S; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже (км)» | | | | | | | | |
| 01 | Бег переменный 6-8 х 100 м быстро через 50 м медленно |  |  | п, с |  | + | + | + |
| 02 | Бег интервальный | 1 | 2-3 х300м | п | + | + |  |  |
| 2 | 3-4 х 400м | п |  |  | + | + |
| 03 | Бег повторный 80+100+150+200 м, 2 серии |  |  | п |  |  | + | + |
| 04 | Бег повторный 150+200+250+200+150 м, 1 серия |  |  | п | + | + |  |  |
| 05 | Бег повторный 5х200 м с высокого старта (меняя скорость бега каждые 30 м) |  |  | п, с | + | + |  |  |
| 06 | Бег 2-3х300м, переменно |  |  | п |  |  | + | + |
| 07 | Бег 4-8х150м, переменно |  |  | п |  |  | + | + |
| 08 | Бег 4-8 х120 м, переменно |  |  | п | + | + | + | + |
| 09 | Бег 4-8 х100 м, переменно |  |  | п | + | + | + | + |
| Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)» | | | | | | | | |
| 01 | Прыжок в длину с места, 6-10 раз |  |  | п, с | + | + | + | + |
| 02 | Тройной прыжок с места, 5-8 раз |  |  | п, с | + | + | + | + |
| 03 | Пятерной прыжок с места, 5-8 раз |  |  | п, с | + | + | + | + |
| 04 | Десятерной прыжок с места, 3-5 раз |  |  | п, с | + | + | + | + |
| 05 | Многоскоки через отметки, 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки |  |  | п, с | + | + | + | + |
| 06 | Скачки, 8-10 отталкиваний, по 3-4 попытки на каждую ногу |  |  | п, с | + | + | + | + |
| 07 | Спрыгивания с возвышения с последующим прыжком вперед, по 10 попыток на каждую ногу |  |  | п, с |  |  | + | + |
| 08 | Запрыгивание на гимнастического коня с последующим спрыгиванием и прыжком вперед, 10-15 прыжков, 4-5подходов |  |  | п, с |  |  | + | + |
| 09 | 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 вверх из глубокого седа с поворотом на 360°, 10-20 прыжков, 3-5 подходов |  |  | п | + | + |  |  |
| 15 | Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди и продвигаясь вперед, 10-20 прыжков, 3-5подходов |  |  | п | + | + |  |  |
| 16 | Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед и поворачиваясь после каждого отталкивания на 180°, 10-20 прыжков, 3-5подходов |  |  | п | + | + |  |  |
| 17 | Прыжки на двух ногах в глубоком седе, продвигаясь вперед, 10-20 прыжков,3-5 подходов |  |  | п | + | + |  |  |
| 18 | Прыжки «разножка», меняя положение ног 1 -2 раза в полете, 10-20 прыжков, 3-5 подходов |  |  | п | + | + |  |  |
| 19 | Прыжки через гимнастическую скамейку слева направо и обратно, 10-20 прыжков, 3-5 подходов |  |  | п | + | + |  |  |
| 20 | Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног, 10-20 прыжков, 3-5 подходов |  |  | п | + | + |  |  |
| 21 | Выпрыгивание из стартовых колодок вперед с приземлением плашмя на маты, 5-10 прыжков, 2-3 подхода |  |  | п | + | + | + | + |
| 22 | Прыжки через барьеры на двух ногах, 6-10 барьеров, 3-6 попыток |  |  | п, с |  | + | + | + |
| 23 | Прыжки через барьеры на одной ноге, 6-10 барьеров, 3-4 попытки на каждую ногу |  |  | п, с |  | + | + | + |
| 24 | Прыжки, доставая баскетбольное кольцо или щит, 10-20 попыток |  |  | п, с |  | + |  |  |
| 25 | Прыжки, доставая перекладину футбольных ворот или верхний край волейбольной сетки, 10-20 попыток |  |  | п, с |  | + |  |  |
| 26 | Прыжок в длину | 1 | С разбега 10-12 м, 5-6 попыток | п, с | + | + | + | + |
| 2 | С полного разбега, 4-5 попыток | с | + | + | + | + |
| 27 | Впрыгивание на гимнастического коня с 4-6 шагов разбега, 10-15 попыток |  |  | п, с | + | + |  |  |
| 28 | Прыжки в высоту различными стилями, 10-15 попыток |  |  | п, с | + | + | + | + |
| Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)» | | | | | | | | |
| 01 | Рывок, толчок штанги, 2-3 серии | 1 | 2-3 раза в каждом подходе с весом 95% от максимального | п, с |  |  | + | + |
| 2 | 6-7 раз в каждом подходе с весом 80% от максимального | п |  | + | + | + |
| 02 | Тяга штанги до пояса, вес 90% от максимального, 4-5 повторений,3-4 серии |  |  | п |  | + |  |  |
| 03 | Приседание со штангой полное или полуприседы, 3-5 серий | 1 | 2-3 повторения с весом 95% от максимального | п, с |  |  | + | + |
| 2 | 6-7 повторений с весом 80% от максимального | п, с |  | + | + | + |
| 04 | Ходьба выпадами 10-12 шагов со штангой на плечах 50-70 кг, 3-5 подходов |  |  | п, с |  |  | + | + |
| 05 | Наклоны со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 раз в подходе, 2-3 серии |  |  | п |  | + | + | + |
| 06 | Повороты туловища со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 поворотов, 2-3 серии |  |  | п |  | + | + | + |
| 07 | Жим штанги 40-90 кг лежа, 2-3 раза в подходе, 2-3 подхода |  |  | п |  | + | + | + |
| 08 | Подъем на носки со штангой весом 50-70 кг на плечах,10-15 раз, 2-3 подхода |  |  | п | + | + | + | + |
| 09 | Подъем рук через стороны с гантелями или блинами от штанги весом 5-10 кг 10-15 раз, 2-3 подхода |  |  | п | + | + | + | + |
| Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)» | | | | | | | | |
| 01 | Гимнастические упражнения: наклоны, выпады, повороты туловища, махи ногами, приседания, круговые движения тазом в подготовительной части занятия, всего - 20-30 мин |  |  | п, с | + | + | + | + |
| 02 | Упражнения на развитие гибкости: сидя на полу, у гимнастической стенки, шпагат, всего - 20 мин |  |  | п, с | + | + | + | + |
| 03 | Метание набивного мяча 5-7 кг: снизу-вперед, через голову назад, сбоку вперед, 7-10 раз каждое, 2-3 серии, всего - 20 мин |  |  | п, с | + | + | + | + |
| 04 | Толкание ядра: с места, от груди двумя руками, сбоку,7-10 повторов, 2-3 серии, всего - 20 мин |  |  | п, с | + | + | + | + |
| 05 | Упражнения на тренажерах для мышц плечевого пояса. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин |  |  | п, с | + | + | + | + |
| 06 | Упражнения на тренажерах для мышц ног. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин |  |  | п, с | + | + | + | + |
| 07 | Упражнения на тренажерах для мышц туловища. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин |  |  | п, с | + | + | + | + |
| 08 | Лежа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением партнера, 10-15 повторений на каждую ногу, всего - 30 мин |  |  | п | + | + |  |  |
| 09 | Подвижные игры: «Третий лишний», «Бой петухов» и т.д., всего - 30 мин |  |  | п | + | + |  |  |
| 10 | Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с мячами и т.д., всего - 30 мин |  |  | п | + | + |  |  |
| 11 | Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, теннис, всего - 30 мин | 1 | На площадке | п | + | + |  |  |
| 2 | На песке | п | + | + |  |  |
| 12 | Круговая тренировка. Силовая направленность. |  |  | п | + | + | + | + |
|  | Приседание со штангой + прыжки со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх + прыжки через скамейку + отжимание от пола, 2-3 круга, всего - 30 мин |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 6х40 м + упражнения на гибкость + беговые упражнения 6х40 м + отжимания от дорожки + барьерные упражнения 4х10 барьеров +упражнения на гибкость, 2-3 круга, всего - 30 мин |  |  | п | + | + | + | + |
| 15 | Кросс равномерный 3-5 км, 20-30 мин |  |  | п, с | + | + | + | + |
| 16 | Фартлек 15-20 мин |  |  | п | + | + |  |  |

**4.1. Учебно-тематический план спортивной подготовки по виду спорта**

**«Легкая атлетика»**

**Примерный учебно-тематический план**

Таблица №19

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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:** | **≈ 75** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈13 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈13 | 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 | ≈13 | 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 | ≈13 | 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 | ≈13 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈13 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈14 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈14 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-трениро-вочный  этап (этап спортивнойспециализа-ции) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 600** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈70 | октябрь | Зарождение олимпийского движения.Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈70 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈70 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈6 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60 | 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 | 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:** | **≈ 1200** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | ≈200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈200 | 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 | ≈200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап  высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **≈ 600** |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈120 | 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 | ≈120 | 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 | ≈120 | 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 | ≈120 | 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. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈120 | 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 |

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика", содержащим в своем наименовании слово "бег" с указанием дистанции до 400 м включительно (далее - бег на короткие дистанции), слово "бег" с указанием дистанции более 400 м (далее - бег на средние и длинные дистанции), 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.

Учебно - тренировочный процесс в МБУ ДО г. Бузулука «СШ №2», ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Для зачисления на этап начальной подготовки обучающимся должно быть 9 лет, также необходимо выполнить нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки и не иметь медицинских противопоказаний. Минимальная наполняемость этапа НП – 10 чел., максимальная –28 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – до 3 лет.

Для зачисления на учебно – тренировочный этап (спортивной специализации) лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь 12 летнего возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

Допускается одновременное проведение учебно - тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно - тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно - тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения учебно - тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера- преподавателя по виду спорта "легкая атлетика", допускается привлечение дополнительно второго тренера - преподавателя по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

В соответствии с перечнем учебно - тренировочных мероприятий для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся учебно - тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно - тренировочного процесса. Учебно - тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности учебно - тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Процесс спортивной подготовки состоит из теоретического и практического разделов. Теоретические занятия на всех этапах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи; спортивный массаж - рекомендуется проводить совместно с врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники дисциплин легкая атлетика, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Учебно-тренировочные занятия проводят на открытом воздухе, в форме тренировки по общепринятой схеме. Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки обучающихся.

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

**Техника безопасности на учебно – тренировочных занятиях по** ***легкой атлетике***

**1.Общие требования безопасности:**

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются обучающиеся:

• отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе;

• прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

• имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

***Обучающийся должен:***

• бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

• не оставлять без присмотра спортинвентарь, который не используется в данный момент на уроке;

• быть внимательным при перемещениях по стадиону;

• знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно- тренировочномпроцессе.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

***Обучающийся должен:***

• переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.);

• убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

• под руководством тренера – преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

• убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

• под руководством тренера – преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;

• по распоряжению тренера - преподавателя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.

• по команде тренера - преподавателя встать в строй для общего построения.

**3. Требования безопасности во время занятий**

**БЕГ**

***Обучающийся должен:***

• при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;

• во время бега смотреть на свою дорожку;

• после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;

• возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;

• в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;

• при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером - преподавателем;

• выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

**ПРЫЖКИ**

Песок в яме для приземления должен быть влажным, хорошо взрыхленным, а его поверхность должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега. Перед выполнением прыжков необходимо убрать из ямы грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление обучающегося на ноги.

***Обучающийся должен:***

• грабли класть зубьями вниз;

• не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;

• выполнять прыжки, когда тренер - преподаватель дал разрешение и в яме никого нет;

• выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим обучающимися;

• после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернутся на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

**МЕТАНИЯ**

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

***Обучающиеся должны:***

• перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;

• осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;

• при групповом метании стоять с левой стороны от метающего;

• в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;

• находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;

• после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;

• при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.

Не передавайте снаряд друг другу броском. Не метайте снаряд в необорудованных для этого местах.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

***Обучающийся должен:***

• при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера - преподавателя;

• с помощью тренера - преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

• при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера - преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

• по распоряжению тренера - преподавателя поставить в известность администрацию спортивной школы и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**5. Требования безопасности по окончании занятий**

• под руководством тренера - преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

• организованно покинуть место проведения занятия;

• переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

• вымыть с мылом руки.

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»**

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Бузулука «Спортивная школа №2» соблюдает все требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда Россииот 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

- 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.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерско – преподавательского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно - тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

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

-наличие тренировочного спортивного зала;

-наличие тренажерного зала;

- наличие беговых дорожек

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 20

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Барьер легкоатлетический универсальный | штук | 40 |
| 2. | Брус для отталкивания | штук | 1 |
| 3. | Буфер для остановки ядра | штук | 1 |
| 4. | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 10 |
| 5. | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг) | комплект | 10 |
| 6. | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | комплект | 3 |
| 7. | Грабли | штук | 2 |
| 8. | Доска информационная | штук | 2 |
| 9. | Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту | штук | 2 |
| 10. | Колокол сигнальный | штук | 1 |
| 11. | Конус высотой 15 см | штук | 10 |
| 12. | Конус высотой 30 см | штук | 20 |
| 13. | Конь гимнастический | штук | 1 |
| 14. | Круг для места толкания ядра | штук | 1 |
| 15. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 16. | Место приземления для прыжков в высоту | штук | 1 |
| 17. | Мяч для метания (140 г) | штук | 10 |
| 18. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 8 |
| 19. | Палочка эстафетная | штук | 20 |
| 20. | Патроны для пистолета стартового | штук | 1000 |
| 21. | Пистолет стартовый | штук | 2 |
| 22. | Планка для прыжков в высоту | штук | 8 |
| 23. | Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м) | штук | 1 |
| 24. | Рулетка (10 м) | штук | 3 |
| 25.' | Рулетка (100 м) | штук | 2 |
| 26. | Рулетка (20 м) | штук | 1 |
| 27. | Рулетка (50 м) | штук | 3 |
| 28. | Секундомер | штук | 10 |
| 29. | Скамейка гимнастическая | штук | 20 |
| 30. | Скамейка для жима штанги лежа | штук | 4 |
| 31. | Стартовые колодки | пар | 10 |
| 32. | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
| 33. | Стойки для приседания со штангой | пар | 1 |
| 34. | Электромегафон | штук | 1 |
| Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье | | | |
| 35. | Препятствие для бега (3,96 м) | штук | 3 |
| 36. | Препятствие для бега (5 м) | штук | 1 |
| 37. | Препятствие для бега (3,66 м) | штук | 1 |
| |  | | --- | | Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье | | | | |
| 38. | Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом | штук | 2 |
| 39. | Место приземления для прыжков с шестом | штук | 1 |
| 40. | Планка для прыжков с шестом | штук | 10 |
| 41. | Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом | штук | 1 |
| 42. | Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом | пар | 2 |
| 43. | Стойки для прыжков с шестом | пар | 1 |
| 44. | Ящик для упора шеста | штук | 1 |
| Для спортивных дисциплин метания, многоборье | | | |
| 45. | Диск массой 1,0 кг | штук | 20 |
| 46. | Диск массой 1,5 кг | штук | 10 |
| 47. | Диск массой 1,75 кг | штук | 15 |
| 48. | Диск массой 2,0 кг | штук | 20 |
| 49. | Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг) | комплект | 3 |
| 50. | Копье массой 600 г | штук | 20 |
| 51. | Копье массой 700 г | штук | 20 |
| 52. | Копье массой 800 г | штук | 20 |
| 53. | Круг для места метания диска | штук | 1 |
| 54. | Круг для места метания молота | штук | 1 |
| 55. | Молот массой 3,0 кг | штук | 10 |
| 56. | Молот массой 4,0 кг | штук | 10 |
| 57. | Молот массой 5,0 кг | штук | 10 |
| 58. | Молот массой 6,0 кг | штук | 10 |
| 59. | Молот массой 7,26 кг | штук | 10 |
| 60. | Ограждение для метания диска | штук | 1 |
| 61. | Ограждение для метания молота | штук | 1 |
| 62. | Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении | штук | 1 |
| 63. | Ядро массой 3,0 кг | штук | 20 |
| 64. | Ядро массой 4,0 кг | штук | 20 |
| 65. | Ядро массой 5,0 кг | штук | 10 |
| 66. | Ядро массой 6,0 кг | штук | 10 |
| 67. | Ядро массой 7,26 кг | штук | 20 |

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользовани**е

Таблица № 21

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

**6.1. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

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.

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

**6.2. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

**Интернет-ресурсы**

1. Министерство физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области <http://minsportturizm.orb.ru>.

2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>.

3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>.

4. Лёгкая атлетика России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusathletics.com/>.

5. Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) <https://www.gto.ru/>.

6. Физкультура для всех: для детей и взрослых <http://www.fizkultura-vsem.ru/>.

7. Проект «ФизкультУРА»<http://www.fizkult-ura.ru/>.

**Основная литература.**

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.

2. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.

3. Жилкин А.И. Лёгкая атлетика: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В. Сидорчук.- 2-е изд., стер.- М.: Академия, 2005.-464 с.

4. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.

5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.

6. Оганджанов А.Л. Управление подготовкой квалифицированныхлегкоатлетовпрыгунов: монография / А.Л.Оганджанов.- М.: Физическая культура, 2005.-200 с.

7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

8. ПьянзинА.И.Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов. М.: Теория и практика физической культуры, 2004.-370 с.

9. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.

10. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции.- М.:СпортАкадемПресс, 2001.-104 с.

11. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2007. – 328 с.

11. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/ под ред. Г.В.Грецова, А.Б.Янковского.- М.: Академия, 2012.- 288 с.

12. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.

14. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007.-272 с.

15. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2006. – 160 с.

16. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие [Электронный ресурс]. / Е.П. Врублевский. - Москва: Спорт, 2016. - 241 с. - ISBN 978-5-9907240-3-7. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995> .

17. Легкая атлетика: энциклопедия : [Электронный ресурс]. / В.Б. Зеличенок, В.Н. Спичков и др. Москва: Человек, 2012. - 833 с. - ISBN 978-5-904885-81-6. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461471.

18. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология : учебное пособие [Электронный ресурс]. / Б.Х. Ланда. - Москва : Спорт, 2017. - 129 с. - ISBN 978-5-906839-87-9. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216> .

19. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс]. / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7. - Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>.

Приложение №1

План-схема годичного цикла подготовки по легкой атлетике

*НП-1 года – 5 часов.*

Таблица №1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание  занятия | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | **Итого часов** |
|  |  | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Общефизическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | **144** |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | **51** |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Техническая подготовка | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | **39** |
| 5. | Инструкторская  исудейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Тактическая,  теоретическая,  психологическая | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **21** |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | **5** |
|  | **Итого часов** | **21** | **22** | **22** | **22** | **22** | **20** | **22** | **21** | **22** | **22** | **22** | **22** | **260** |

План-схема годичного цикла подготовки по легкой атлетике

*НП-2 года – 6 часов.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание  занятия | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | **Итого часов** |
|  |  | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Общефизическая подготовка | 14 | 14 | 13 | 13 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 13 | **163** |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 5 | 5 | 6 | 8 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | **65** |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях |  |  | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | **6** |
| 4. | Техническая подготовка | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | **47** |
| 5. | Инструкторская  и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Тактическая,  теоретическая,  психологическая | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **25** |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 1 | **6** |
|  | **Итого часов** | **27** | **25** | **25** | **25** | **25** | **26** | **25** | **26** | **27** | **27** | **26** | **28** | **312** |

План-схема годичного цикла подготовки по легкой атлетике

*НП-3 года – 6 часов.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание  занятия | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | **Итого часов** |
|  |  | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Общефизическая подготовка | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 13 | 12 | **154** |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 | **71** |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях |  |  | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | **6** |
| 4. | Техническая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | **25** |
| 5. | Инструкторская  и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Тактическая,  теоретическая,  психологическая | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **25** |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | **6** |
|  | **Итого часов** | **27** | **26** | **25** | **25** | **25** | **25** | **25** | **27** | **28** | **27** | **27** | **25** | **312** |

План-схема годичного цикла подготовки по легкой атлетике

*УТГ-1 года – 9 часов.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание  занятия | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | **Итого часов** |
|  |  | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Общефизическая подготовка | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | **150** |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | **108** |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | **19** |
| 4. | Техническая подготовка | 10 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | **112** |
| 5. | Инструкторская  и судейская практика | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | **18** |
| 6. | Тактическая,  теоретическая,  психологическая | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | **42** |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | **19** |
|  | **Итого часов** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **468** |

План-схема годичного цикла подготовки по легкой атлетике

*УТГ-2 года – 9 часов.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание  занятия | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | **Итого часов** |
|  |  | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Общефизическая подготовка | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | **150** |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | **108** |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | **19** |
| 4. | Техническая подготовка | 10 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | **112** |
| 5. | Инструкторская  и судейская практика | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | **18** |
| 6. | Тактическая,  теоретическая,  психологическая | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | **42** |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | **19** |
|  | **Итого часов** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **468** |

План-схема годичного цикла подготовки по легкой атлетике

*УТГ-3 года – 12 часов.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание  занятия | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | **Итого часов** |
|  |  | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Общефизическая подготовка | 11 | 10 | 11 | 10 | 10 | 11 | 10 | 11 | 10 | 10 | 10 | 11 | **125** |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 14 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | **169** |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | **38** |
| 4. | Техническая подготовка | 13 | 13 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 | **162** |
| 5. | Инструкторская  и судейская практика | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | **37** |
| 6. | Тактическая,  теоретическая,  психологическая | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | **42** |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | **31** |
|  | **Итого часов** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **468** |

План-схема годичного цикла подготовки по легкой атлетике

*УТГ-4 года – 14 часов.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание  занятия | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | **Итого часов** |
|  |  | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Общефизическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | **146** |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 16 | 16 | 17 | 17 | 17 | 16 | 17 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | **196** |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | **43** |
| 4. | Техническая подготовка | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 15 | 16 | 15 | 16 | 15 | 16 | 16 | **189** |
| 5. | Инструкторская  и судейская практика | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | **43** |
| 6. | Тактическая,  теоретическая,  психологическая | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | **75** |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | **36** |
|  | **Итого часов** | **60** | **61** | **61** | **61** | **62** | **58** | **62** | **60** | **61** | **60** | **61** | **61** | **728** |

План-схема годичного цикла подготовки по легкой атлетике

*УТГ-5 года – 14 часов.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание  занятия | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | **Итого часов** |
|  |  | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Общефизическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | **146** |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 16 | 16 | 17 | 17 | 17 | 16 | 17 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | **196** |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | **43** |
| 4. | Техническая подготовка | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 15 | 16 | 15 | 16 | 15 | 16 | 16 | **189** |
| 5. | Инструкторская  и судейская практика | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | **43** |
| 6. | Тактическая,  теоретическая,  психологическая | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | **75** |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | **36** |
|  | **Итого часов** | **60** | **61** | **61** | **61** | **62** | **58** | **62** | **60** | **61** | **60** | **61** | **61** | **728** |

План-схема годичного цикла подготовки по легкой атлетике

*ГСС – 18 часов.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание  занятия | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | **Итого часов** |
|  |  | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Общефизическая подготовка | 13 | 13 | 13 | 14 | 13 | 13 | 13 | 14 | 13 | 13 | 13 | 14 | **159** |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | **252** |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 3 |  | 3 |  | 10 | 10 | 10 |  | 10 | 10 | 10 |  | **66** |
| 4. | Техническая подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | **253** |
| 5. | Инструкторская  и судейская практика | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 |  | **56** |
| 6. | Тактическая,  теоретическая,  психологическая | 12 | 13 | 12 | 13 | 5 | 5 | 5 | 14 | 4 | 4 | 4 | 12 | **103** |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | **46** |
|  | **Итого часов** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **936** |

План-схема годичного цикла подготовки по легкой атлетике

*ВСМ – 24 часов.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание  занятия | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | **Итого часов** |
|  |  | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Общефизическая подготовка | 17 | 25 | 21 | 25 | 15 | 18 | 13 | 24 | 11 | 12 | 12 | 20 | 213 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 35 | 37 | 35 | 37 | 35 | 35 | 35 | 37 | 35 | 35 | 35 | 36 | 427 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 10 |  | 5 |  | 10 | 10 | 15 |  | 15 | 15 | 15 | 5 | 100 |
| 4. | Техническая подготовка | 17 | 18 | 18 | 17 | 18 | 17 | 17 | 18 | 17 | 18 | 17 | 18 | 210 |
| 5. | Инструкторская  и судейская практика | 12 | 11 | 12 | 11 | 12 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 12 | 11 | 138 |
| 6. | Тактическая,  теоретическая,  психологическая | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 75 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 85 |
|  | **Итого часов** | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 1248 |