ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «БРЯНСКАЯ ОБЛАСТНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ИМЕНИ В.Д. САМОТЕСОВА»

Принята на заседании
педагогического совета

от « 06 » апреля 20 23 г.
Протокол № 2

Утверждаю
Директор ГБУ ДО БО СШОР
по легкой атлетике им.В.Д.Самотесова
_____ Ю.Н.Трубин
от « 06 » апреля 20 23 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта «легкая атлетика»

Срок реализации программы: 4 года

г. Брянск
2023 год

1. Общие положения.

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке: бег на короткие дистанции и барьерный бег, бег на средние и длинные дистанции, прыжки, метания, многоборье, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022г. № 996 (далее – ФССП).

Программа разработана ГБУ ДО БО ДО СШОР по легкой атлетике им. В.Д.Самотесова с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России от 20 декабря 2022г. № 1282, а также следующих нормативных правовых актов:

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

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

– Конвенция о правах ребенка;

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

– Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

– Приказ Минздрава России от 23.10.2020№ 1144н «Об утверждении порядка

организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее – ЭНП);

2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее– УТЭ);

3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее –ЭССМ);

4) этап высшего спортивного мастерства (далее – ЭВСМ).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также воспитание у учащихся стойкого интереса к занятиям спортом.

На каждом этапе спортивной подготовки определяются конкретные цели.

На этапе начальной подготовки:

– формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

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

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

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

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

– укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

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

– укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

– повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

– обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

– сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

– повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «легкая атлетика»;

– обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

– сохранение здоровья.

Данная Программа является основным документом ГБУ ДО БО СШОР по легкой атлетике им. В.Д.Самотесова, регламентирующим организацию тренировочного процесса, определяющим основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе. На ее основе разрабатываются остальные документы планирования спортивной подготовки, включая индивидуальные планы спортивной подготовки спортсменов, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочный процесс в ГБУ ДО БО СШОР по легкой атлетике им. В.Д.Самотесова осуществляется в спортивных группах, наполняемость которых регламентируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами. Распределение часов по разделам подготовки для каждого из спортсменов группы высшего спортивного мастерства индивидуально, оно определяется уровнем его подготовленности и психофизического состояния в данный период времени и может изменяться в течение года, но общее количество часов по видам подготовки должно соответствовать запланированному на год: оно определяется режимом учебно-тренировочных занятий для данной группы и на данный год.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Легкая атлетика – вид спорта, включающий бег, прыжки, метания, составленные из этих физических упражнений многоборья, а также спортивную ходьбу.

В данном виде спорта выделяются следующие спортивные дисциплины:

– «бег на короткие дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции до 400 м

включительно);

– «бег на средние и длинные дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции более 400 м);

– «прыжки» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «прыжок»);

– «метания» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова «метание» и «толкание»);

– «многоборье» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании часть слова «–борье»);

– «спортивная ходьба» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «ходьба»).

Основные соревновательные дисциплины вида спорта «легкая атлетика» указаны в официальных правилах соревнований по этому виду спорта и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

С позиции целесообразного дифференцирования содержания тренировочного процесса выделяются 19 направлений спортивной подготовки – легкоатлетических специализаций, подразумевающих избирательность долгосрочной (многолетней) подготовки к выступлению в определенных соревновательных дисциплинах (группах соревновательных дисциплин):

1) – бег 60 м; – бег 100 м; – бег 200 м;

2) – бег 400 м;

3) – бег с барьерами 60 м, – бег с барьерами 110 (100) м;

4) – бег 400 м с барьерами;

5) – бег 800 м; – бег 1500 м;

6) – бег 3000 м; – бег 5000 м; – бег 10000 м;

7) – бег с препятствиями 2000 м; – бег с препятствиями 3000 м;

8) – бег марафонский;

9) – ходьба на дистанции от 3000 м до 50 км;

10) – прыжок в высоту;

11) – прыжок в длину;

12) – прыжок тройной;

13) – прыжок с шестом;

14) – толкание ядра;

15) – метание молота;

16) – метание диска;

17) – метание копья;

18) – семиборье (женщины);

19) – десятиборье (мужчины).

Перечисленные выше легкоатлетические специализации рассматриваются в качестве основных. При этом легкоатлетические специализации в беге по шоссе, кроссовом беге, горном беге, трейле (трейлраннинге), суточном беге формируется в процессе многолетней спортивной подготовки как дополнительные для части спортсменов-легкоатлетов, в основном специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции.

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

Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья.

Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов.

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

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 (К) (олимпийские) и неклассические (все остальные).

Все виды легкой атлетики подразделяются на группы.

Ходьба. Это циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин. У женщин проводятся заходы:

– на стадионе – 3, 5, 10 км;

– в манеже – 3, 5 км;

– на шоссе – 10, 20 км.

У мужчин проводятся заходы:

– на стадионе – 3, 5, 10, 20 км;

– в манеже – 3, 5 км;

– на шоссе – 35, 50 км.

Классические (К) виды: у мужчин – 20 и 50 км, у женщин – 20 км.

Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Гладкий бег – циклический вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже.

Дистанции: 30, 60, 100 (К), 200 (К) м, одинаковые для мужчин и женщин.

Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400 (К), 600 м, одинаковые для мужчин и женщин.

Бег на выносливость:

– средние дистанции: 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля – проводится на стадионе и в манеже, у мужчин и женщин;

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

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

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

Барьерный бег – по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100 (К) м у женщин; 110 (К), 300, 400 (К) м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

Бег с препятствиями – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже.

Эстафетный бег – по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Эстафетный бег включает классические виды 4х100 м и 4х400 м и проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4х200 м и 4х400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты – мужчины и женщины).

Кроссовый бег – смешанный вид, бег по пересеченной местности, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции: 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин: 1, 2, 3, 4, 6 км.

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

К первой группе относятся:

а) прыжки в высоту с разбега;

б) прыжки с шестом с разбега.

Ко второй группе относятся:

а) прыжки в длину с разбега;

б) тройной прыжок с разбега.

Первая группа легкоатлетических прыжков:

а) ***прыжок в высоту с разбега*** (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) ***прыжок с шестом с разбега*** (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

а) ***прыжок в длину с разбега*** (К) – смешанный по структуре вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) ***тройной прыжок с разбега*** (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы:

1) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега;

2) метание снарядов из круга;

3) толкание снаряда из круга.

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

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

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

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

Многоборья. Классическими видами многоборья являются: у мужчин – десятиборье, у женщин – семиборье.

В состав десятиборья входят: бег100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту высота, бег 400 м, бег с барьерами 110 м, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500 м. У женщин в семиборье входят следующие виды: бег с барьерами 100 м, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 200 м, прыжок в длина, метание копья, бег 800 м.

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (бег 100 м, прыжок в длину, прыжок в высоту, бег 400 м, бег с барьерами 110 м , прыжок с шестом, метание диска, бег 1500 м); пятиборье для девушек (бег с барьерами 100 м, толкание ядра, прыжок в высоту, прыжок в длину, бег 800 м). В спортивной классификации определены: у женщин – пятиборье, четырехборье и троеборье; у мужчин – девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

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

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

Таблица 1

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

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

При комплектовании учебно-тренировочных

1) формируются учебно-тренировочные группы по этапам спортивной подготовки с учетом:

– возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

– объемов недельной тренировочной нагрузки;

– выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

– спортивных результатов;

– возраста обучающегося;

– наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта;

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций;

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 1.

2.2. Объем Программы.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки рассчитывается с учетом этапа и года прохождения спортивной подготовки, а минимальные требования к объему тренировочного процесса установлены ФССП.

При планировании учебно-тренировочного процесса тренерам-преподавателям рекомендуется ориентироваться на методически целесообразные объемные показатели, но за ними остается право снижать планируемые объемные показатели до уровня представленных минимальных этапных требований.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

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

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

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

– на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

– на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

– на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

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

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

– непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

– непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

– обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия.

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

спортивным соревнованиям.

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

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

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
11	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
12	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21
13	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским	–	14	18	18

	спортивным соревнованиям				
14	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
21	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
22	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
23	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
24	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
25	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса ГБУ ДО БО СШОР по легкой атлетике им.В.Д.Самотесова формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их

проведении.

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

– соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

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

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

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

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	4	4	6	6
Отборочные	–	1	1	2	2	2
Основные	–	1	1	2	2	2

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных

мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в ГБУ ДО БО СШОР по легкой атлетике им.В.Д.Самотесова ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом ГБУ ДО БО СШОР по легкой атлетике им.В.Д.Самотесова.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся;

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

3) используются различные виды планирования учебно-тренировочного процесса.

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

В организуемых и проводимых на этапах спортивной подготовки (ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ) занятиях используются:

– виды подготовки, связанные с физическими нагрузками (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, соревновательная двигательная деятельность, педагогическое тестирование физической подготовленности);

– виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками (теоретическая,

тактическая, психологическая подготовка);

– инструкторская и судейская практика;

– медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия.

Необходимым условием проведения эффективного учебно-тренировочного процесса является проведение воспитательной работы с обучающимися по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным учебно-тренировочным планом.

Соотношение видов подготовки в общем времени, отводимом на спортивную подготовку, зависит от спортивной дисциплины, в которой специализируются конкретные обучающиеся, их узкой легкоатлетической специализации, этапа спортивной подготовки, особенностей определенного тренировочного цикла (макроцикла, мезоцикла, микроцикла), решаемых в определенном учебно-тренировочном занятии задач, индивидуальных особенностей обучающихся.

Тренер-преподаватель вправе самостоятельно устанавливать соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими занятий.

При этом общее соотношение видов подготовки в макроструктуре занятий на отдельных этапах спортивной подготовки легкоатлетов должно б ориентировано на рамочные показатели, определенные ФССП.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 5.

Таблица 5

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

<table>
<tr><th rowspan="3">№ п/п</th><th rowspan="3">Виды спортивной подготовки и иные мероприятия</th><th colspan="6">Этапы и годы спортивной подготовки</th></tr>
<tr><th colspan="2">Этап начальной подготовки</th><th colspan="2">Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</th><th rowspan="2">Этап совершенствования спортивного мастерства</th><th rowspan="2">Этап высшего спортивного мастерства</th></tr>
<tr><th>До года</th><th>Свыше года</th><th>До трех лет</th><th>Свыше трех лет</th></tr>
<tr><td colspan="8">Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</td></tr>
<tr><td>1.</td><td>Общая физическая подготовка (%)</td><td rowspan="2">20–75</td><td rowspan="2">21–72</td><td>17–32</td><td>15–20</td><td>12–17</td><td>11–16</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>Специальная физическая подготовка (%)</td><td>21–23</td><td>24–27</td><td>24–27</td><td>25–28</td></tr>
</table>

3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	1–2	2–4	3–6	4–7	5–8
4.	Техническая подготовка (%)	12–15	13–16	20–24	21–26	22–27	22–27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5–8	5–8	6–9	7–10	8–11	8–11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	–	–	2–4	3–6	3–6	3–4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1–2	1–2	2–4	3–5	3–5	4–6
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20–75	21–72	40–50	30–41	10–20	8–17
2.	Специальная физическая подготовка (%)			10–12	12–15	25–30	29–34
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	1–2	2–4	3–6	4–7	5–8
4.	Техническая подготовка (%)	12–15	13–16	14–18	15–20	17–22	13–17
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5–8	5–8	6–9	7–10	8–11	8–11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	–	–	1– 3	2–4	3–5	3–6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1–2	1–2	2– 4	2–4	3–5	5–7

Для спортивных дисциплин прыжки, метания							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20–75	21–72	17–32	14–21	12–17	11–16
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21–23	24–27	24–27	25–28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	1–2	2–4	3–6	4–7	5–8
4.	Техническая подготовка (%)	12–15	13–16	20 –24	21–26	22–27	22–27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5–8	5–8	6–9	7–10	8–11	8–11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	–	–	1–4	3–5	3–6	3–4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1–2	1–2	2–4	3–5	3–5	4–6
Для спортивной дисциплины многоборье							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20–75	21–72	21–31	15–22	11–18	10–15
2.	Специальная физическая подготовка (%)			19–24	20–25	21–26	21–26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	1–2	2–4	3–6	3–6	4–7
4.	Техническая подготовка (%)	12–15	13–16	20–24	21–26	23–28	21–26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5–8	5–8	6–9	7–10	8–11	12–16
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	–	–	1–4	3–6	3–6	3–4

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1–2	1–2	2–4	3–5	3–5	4–6

Годовые учебно-тренировочные планы, разработанные ГБУ ДО БО СШОР по легкой атлетике им.В.Д.Самотесова для спортивных дисциплин: многоборье; бег на короткие дистанции; прыжки, метания; бег на средние и длинные дистанции, разработанные ГБУ ДО БО СШОР по легкой атлетике им.В.Д.Самотесова, приведены в **приложениях 1/1, 1/2, 1/3, 1/4.**

2.5. Календарный план воспитательной работы.

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

Воспитательная работа в ГБУ ДО БО СШОР по легкой атлетике им. В.Д.Самотесова строится согласно календарному плану воспитательной работы, разработанному и утвержденному педагогическим советом. Воспитательная работа с легкоатлетами, занимающимися в определенных группах спортивной подготовки, осуществляется целенаправленно и последовательно. Тренером–преподавателем разрабатываются и реализуются план воспитательной работы учитывающие содержание общего плана воспитательной работы.

План воспитательной работы с обучающимися группы составляется тренером-преподавателем на очередной год спортивной подготовки. В нем обеспечиваются преемственность и взаимосвязанность с предыдущими и последующими аналогичными документами. План и программа воспитательной работы с группой обучающихся состоят из двух разделов: воспитательная работа в условиях учебно-тренировочного процесса и воспитательная работа во внетренировочное время.

В планах воспитательной работы с группами выделяются основные направления реализации воспитательного процесса, которые затем конкретизируются в программах воспитательной работы. К основным направлениям реализуемой с обучающимися воспитательной работы относятся гражданское, патриотическое, нравственное, умственное, трудовое, эстетическое и правовое воспитание.

Календарный план воспитательной работы приведен в **приложении 2**.

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

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

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

В ГБУ ДО БО СШОР по легкой атлетике им. В.Д.Самотесова осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку, с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующему виду спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

– проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала;

– ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

– ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещается в разделе «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА», а также информационном стенде (при необходимости).

Работа по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним, проводится согласно

утвержденному на педагогическом совете плану. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, представлен в **приложении 3.**

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

В процессе инструкторской и судейской практики, обучающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей тренировочного занятия; приобретения навыков обучения двигательным действиям.

Обучающиеся должны научиться составлять комплексы общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений, конспекты тренировочных занятий, план тренировочного сбора. Они должны уметь провести разминку по заданию тренера-преподавателя, обучить пройденным общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям, участвовать в судействе внутригрупповых соревнований в роли помощника тренера-преподавателя. В учебно-тренировочном процессе для юных легкоатлетов необходимо предусмотреть также:

– приобретение судейских навыков в качестве судьи-хронометриста, судьи-стартера, судьи на дистанции, судьи соревнований по прыжкам в длину, в высоту, метаниям и др.;

– изучение особенностей судейства соревнований по легкой атлетике;

– организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;

– составление положения о соревновании;

– оформление судейской документации: заявка от команды; акт приемки места проведения соревнования; протоколы по видам соревнований.

Обучающиеся спортивных школ являются резервом физкультурно-спортивных кадров, инструкторов и судей-общественников. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий (в качестве помощников тренеров и судей).

В процессе тренировок, обучающиеся должны последовательно освоить следующий методический материал:

– построение группы, подача основных команд на месте и в движении;

– терминология вида спорта;

– обязанности дежурного по группе. Проведение разминки;

– наблюдение за выполнением упражнений, определение и исправление ошибок;

– проведение занятия в младших группах (под наблюдением тренера);

– обязанности судьи на виде. Судейство внутренних соревнований;

– обязанности секретаря на виде. Ведение протокола соревнований;

– обязанности старшего судьи на виде. Судейство в качестве старшего судьи на виде во внутренних соревнованиях.

План инструкторской и судейской практики приведен в **приложении 4.**

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

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

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

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем – локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели контроля. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых учитываться возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности обучающихся.

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

Средства восстановления подразделяют на четыре типа: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

– рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

– правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

– введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

– выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

– оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

– полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

– использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

– повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

– эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

– соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для учебно-тренировочных занятий и мероприятий.

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

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

Гигиенические средства восстановления: режим дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности широко применяются в подготовке спортсменов. Полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др. наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех занимающихся на всех занятиях и этапах подготовки занимающихся. Применение специальных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности.

Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств

специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных обучающихся. На учебно-тренировочном этапе и старше при увеличении соревновательных режимов тренировки применяются медико-биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, фармакологические средства, массаж, русская парная баня, сауна.

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

План применения восстановительных средств разрабатывается тренерами–преподавателями конкретно для группы с учетом индивидуальных особенностей каждого обучающегося и потребностей в том или ином средстве восстановления в зависимости от периода спортивной подготовки.

В ГБУ ДО БО СШОР по легкой атлетике им. В.Д.Самотесова осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

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

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

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские

обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям, начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации), является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств приведен **в приложении 5**.

3. Система контроля.

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

1. На этапе начальной подготовки:

– изучить основы безопасного поведения при занятия спортом;

– повысить уровень физической подготовленности;

– овладеть основами техники вида спорта «легка атлетика»;

– получить общие знания об антидопинговых правилах;

– соблюдать антидопинговые правила;

– принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;

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

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

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

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

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

– изучить основные методы саморегуляции, самоконтроля;

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

– изучить антидопинговые правила;

– соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;

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

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

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

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

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

– приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

– демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений этих правил;

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

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

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

– достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта

Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

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

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным

Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

По решению педагогического совета обучающийся/группа может остаться на повторное обучение на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза за весь период прохождения спортивной подготовки.

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

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

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации, согласно ФССП, указаны в таблицах 6–9.

Нормативы для зачисления и перевода для различных этапов спортивной подготовки и внутри этапов по различным дисциплинам разрабатываются ГБУ ДО БО СШОР по легкой атлетике им.В.Д.Самотесова самостоятельно, с учетом рекомендаций ФССП. **Приложения 6–13.**

Таблица 6

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

№ пп/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3х10 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

Таблица 7

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»

№ 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. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	

			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу–вперед	м	не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
5. Для спортивной дисциплины многоборье				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.30	5.00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу–вперед	м	не менее	
			9	7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Таблица 8

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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	

			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38.5	43.5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8	9
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,2
3.2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17.30	–
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			–	12.00
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	–
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			–	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	220
5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	–
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			–	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,8
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7.60	7.00
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество	не менее	

		раз	1	–
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			–	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 9

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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			37.00	41.00
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
1.4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			5.45	6.40
2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	8,9
3.2.	Бег на 5000 м	мин	не более	
			17.00	–
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			–	11.30
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	240
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее	
			1	–

4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			–	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,3
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
5.3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	–
5.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			–	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,5	8,4
6.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			270	240
6.3.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,75	7,30
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	–
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее	
			–	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплины).

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

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.

Учебно-тренировочные занятия с обучающимися имеют ряд методических и организационных особенностей:

– учебно-тренировочные занятия с юными обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата;

– учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

– в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием;

– надежной основой успеха обучающихся в избранном виде легкой атлетики является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

При построении учебно-тренировочного процесса необходимо руководствоваться следующими принципами:

– сознательности и активности;

– наглядности;

– систематичности или повторности;

– последовательности;

– постепенности;

– всесторонности;

– индивидуализации.

Принцип сознательности и активности. Чтобы в совершенстве овладеть техникой изучаемого двигательного действия, спортсмен должен сознательно и целеустремленно применять свои способности для достижения как конечной цели так и поэтапных целей, преодолевая трудности и неудачи. Активность подразумевает осмысленность изучаемого материала: понимание значения каждого элемента движения, контроль за движением, анализ ошибок и поиск путей их устранения.

Принцип наглядности – создание определенного понятия и образа действия, созерцания внешней картины движений и выявление простейших механизмов движения в том или ином элементе техники. Образ разучиваемого двигательного действия создается не только за счет зрительного восприятия, но и за счет ощущений слухового и вестибулярного анализаторов. Совокупность этих ощущений с словесным описание действия центральной нервной системы создает полную картину двигательного действия. Необходимо понимать, что один человек лучше воспринимает через зрительный, а другой – через слуховой анализаторы. Определение ведущего анализатора поможет повысить эффективность процесса обучения, применяя для одного – предметно–чувствительного, а для другого – словесно–логическое объяснение материала. Большое значение для принципа наглядности имеет обратная связь: выполнение выполняемых движений перед зеркалом, использование видеосъемок и тому подобное. Следует также учитывать, что в младшем возрасте ведущую роль занимает чувствительное восприятие, создаваемая посредством образов и образных представлений.

Принцип систематичности или повторности выполнения двигательных действий непосредственно связан с достижениями совершенной техники движений. Двигательное действие, особенно сложное по технике, изучается и закрепляется только при многократном его повторении через оптимальные промежутки времени. Систематичность выполнения двигательного действия формирует следовой эффект в ЦНС и создает оптимальную интегральную функциональную систему данного действия. Необходимо помнить, что повторное выполнение действия должно выполняться прежде, чем начнут

исчезать следы от предыдущего исполнения. Для более эффективного изучения двигательных действий необходимо помнить о следующих положениях:

– изучаемое действие закрепляется и совершенствуется только при повторном его выполнении;

– выполнение двигательных действий приводит к мышечному утомлению и утомлению ЦНС, поэтому необходимо время для отдыха и восстановления сил;

– во время выполнения двигательных действий и после них организм начинает приспосабливаться к условиям нагрузки, происходит изменения, которые сохраняются некоторое время, поэтому их надо подкреплять. Таким образом, при обучении двигательным действиям они должны иметь оптимальную повторяемость выполнения и оптимальный промежуток времени между ними для восстановления, чтобы сохранить положительные сдвиги от предыдущих действий.

Принцип последовательности в процессе обучения заключается в таких правилах: от усвоенного – к неусвоенному, от простого – к сложному, о соответствии уровня развития физических качеств, требованиям технического исполнения двигательного действия. Техника двигательного действия, изучаемая впервые, всегда опирается на уже знакомые, изученные движения. Поэтому необходимо расширять диапазон простых двигательных действий, на которые впоследствии можно опереться при изучении новых видов техники. Порой, перед изучением техники двигательного уровня развитие тех или иных физических качеств, требуемых для успешного овладения техникой. Поэтому всегда надо подбирать те упражнения для обучения, которые соответствуют уровню физического развития учащегося, и по мере необходимости подтягивать его слабые стороны физической подготовленности.

Принципы постепенности напрямую связаны с применением (техники выполнения) физических нагрузок в процессе обучения и с усложнением техники выполняемых двигательных действий. Следует всегда помнить, что чрезмерная нагрузка негативно влияет на организм новичка, поэтому необходимо подбирать для него оптимальные нагрузки. Сложностью подбора оптимальных нагрузок является то, что величина нагрузок зависит от многих факторов: пола спортсмена, его возраста, уровня тренированности и других. Принцип всесторонности связан с применением разнообразных, но схожих по структуре упражнениями, направленными на решение основных задач. Нагрузку необходимо чередовать по объему и интенсивности, постепенно ее увеличивать, чтобы происходило привыкание организма. Нельзя забывать, что однообразные, постоянно применяющиеся упражнения вызывают адаптацию организма к ним, поэтому эффективность от их исполнения снижается.

Принцип индивидуализации в обучении возникает с разным уровнем подготовленности; с половыми и возрастными различиями; с анатомо-физиологическими особенностями индивидуума; его психологическими особенностями и различной степени

реагирования организма каждого человека на тренировочный процесс. На начальных этапах, когда еще обучающиеся не проявили своих особенностей наиболее эффективно групповое обучение. Но даже при групповом обучении тренер-преподаватель индивидуально выявляет ошибки в технике и помогает их исправить. В зависимости от возраста и подготовленности обучающихся, особенностей вида легкой атлетики, периодов и этапа подготовки одним сторонам тренировки уделяется больше внимания, другим меньше. На начальном этапе больше времени уделяется освоению техники легкоатлетических и других упражнений, общей физической подготовке. На последующих этапах – совершенствованию тактического мастерства и специальной физической подготовке.

Структура спортивной подготовки легкоатлетов.

В основу грамотного построения многолетней спортивной подготовки должен быть положен тренерский прогноз спортивного потенциала конкретного юного легкоатлета. Если оцененный потенциал обучающегося позволяет рассчитывать на продолжение занятий вплоть до возрастной зоны оптимальных возможностей в соответствующей соревновательной дисциплине, то пик спортивной карьеры в большинстве случаев имеет смысл планировать именно на эту возрастную зону, чтобы легкоатлет смог наиболее полно себя реализовать. В таком случае категорически нежелательно форсирование подготовки, связанное с ранней специализацией средств и методов повышения спортивной результативности, преждевременной интенсификацией применяемых нагрузок. Если же спортивная одаренность ученика не позволяет рассчитывать на столь долговременные регулярные занятия, то планируемый пик спортивной карьеры может быть смещен на молодежный, юниорский или юношеский возраст. И тогда оправдано ускоренное (в разумных пределах) «обострение» спортивной подготовки для обеспечения повышенной текущей, а не отсроченной, как в первом случае, соревновательной конкурентоспособности.

Следовательно, спортивная подготовка легкоатлета должна иметь целевой характер, причем определяющими при ее построении становятся долговременные ориентиры в совершенствовании мастерства, которые обусловливают постановку и последующую корректировку промежуточных (этапных) целей и задач.

Тренеру-преподавателю в первую очередь необходимо осуществить прогноз вероятности продолжения спортивной подготовки ученика вплоть до возрастной зоны оптимальных возможностей, поскольку результаты такого прогноза влияют на выбор стратегии долгосрочного планирования.

Зона оптимальных возможностей в той или иной соревновательной дисциплине характеризуется возрастными границами, в которых усредненный показатель лучших результатов в сезоне элитных легкоатлетов одинакового возраста изменяется

статистически недостоверно. Как правило, это диапазон в 4 – 6 лет, начинающийся в 21–22 года – применительно к бегу на короткие дистанции, прыжкам и многоборью, и в 23–24 года – применительно к бегу на длинные дистанции, спортивной ходьбе и метаниям.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На данном этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения упражнений, формированию двигательных навыков и умений. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами.

Для УТЭ и последующих этапов спортивной подготовки имеет смысл осуществлять моделирование должных (предпочтительных) темпов ежегодного роста спортивной результативности в зависимости от прогнозируемого потенциала в возрастной зоне оптимальных возможностей применительно к определенной соревновательной дисциплине.

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Макроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса.

Мезоцикл – структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы-приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на переодизации кругодичной тренировки.

На тренировочном и последующих этапах годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды (макроциклы).

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный – фазе ее стабилизации, а переходный – фазе временной ее утраты.

Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяются те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния (оперативного, текущего и этапного) занимающихся и календаря соревнований.

Мезоциклы (средние циклы) различают по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют этапы и периоды годичного цикла.

Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен

находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и планируется тренировочная работа.

Подготовительный период подразделяется на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. У менее квалифицированных спортсменов обще - подготовительный - более продолжительный.

Основная направленность 1-го этапа: создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка-повышение общего уровня функциональных возможностей организма. Разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.) а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у молодых спортсменов удельный вес упражнений по общей физической подготовке превышает удельный вес упражнений специальной физической подготовки. С возрастом и повышением спортивной квалификации вес упражнений специальной физической подготовки увеличивается.

Методы тренировки на данном этапе специализированы меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается игровому, равномерному и переменному методам. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует поведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических качеств, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде легкой атлетики, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Изменяется состав средств учебно-тренировочного занятия. Помимо специально-подготовительных упражнений используются соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно и непрерывно увеличивается и достигает максимума началу соревновательного периода. В тоже время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Соревновательный период. Основная цель – сохранение формы и на основе этого реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде легкой атлетики.

Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки

(соревновательный, повторный, интегральный).

Интервалы отдыха между соревнованиями должны быть достаточны для восстановления работоспособности спортсмена.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и многотипных нагрузок. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада.

Типы и структуры мезоциклов. Построение учебно-тренировочного процесса в форме мезоциклов позволит более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого мезоцикла начинается подготовительный период. Большое внимание уделяется средством общей физической подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Тренировочная работа сочетается с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены таким образом задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух –трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена.

Соревновательные мезоциклы – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований.

Восстановительные мезоциклы подразделяются восстановительно-

подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Основная задача – восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовки к новой серии соревнований.

Организация учебно-тренировочных занятий.

Организуемые учебно-тренировочные занятия состоят из подготовительной, основной и заключительной частей, целесообразная продолжительность которых определяется тренером–преподавателем с учетом рекомендуемого режима учебно-тренировочной работы на определенном этапе спортивной подготовки.

Содержанием подготовительной части учебно-тренировочных занятий, как правило, является:

– общая организация группы, краткий вводный инструктаж на текущее занятие (до 10 минут);

– ходьба и медленный бег в тех или иных сочетаниях;

– «динамическая» разминка (варианты: на месте, в парах, у опоры, с различными предметами, в движении, и др.).

В содержание заключительной части учебно-тренировочных занятий, как правило, входят:

– медленный бег, ходьба (5–15 минут);

– несколько упражнений на «растягивание» мышц (легкий стретчинг) и активизацию внимания занимающихся (с незначительной физической нагрузкой и повышенной координационной сложностью);

– подведение итогов занятия, в том числе по проведённым воспитательным воздействиям, организационные моменты;

– (в соответствии с реализуемыми планами работы) мероприятия по видам подготовки, не связанным с физической нагрузкой, в частности – по теоретической (включая антидопинговые профилактические мероприятия) и психологической подготовке.

В основную часть занятий включается выполнение спортсменами назначенных тренером-преподавателем двигательных заданий с учетом решаемых на занятии задач спортивной подготовки.

Общая физическая подготовка (для всех этапов).

Задачи:

- развитие систем и функций организма обучающихся;
- овладение разнообразными умениями и навыками;

- воспитание быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости;
- создание условий для успешной специализации.

Средства общей физической подготовки.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор сидя; поднимание ног и рук поочередно

и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; тоже в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное, количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями {скакалками), то же с приседаниями ходьба по линии с касание пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление - из полу-наклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полу-наклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты

головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полу-приседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различит направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

г) упражнения с гантелями - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке упражнении на равновесие в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°, сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом па скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногам; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партером), лежа на спине садиться и ложиться па скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки и др.;

б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) на перекладине - подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.

Эстафеты и подвижные игры (для этапа начальной подготовки), направленные на развитие быстроты, меткости, ловкости, выносливости. Различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине. Простейшие

висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь). Прыжки через козла, коня с подкидным мостиком. Упражнения со скакалкой. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полу-шпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180° и 360°, сальто вперед, переворот боком (колесо). Гимнастика и акробатика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика - отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу. Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер дает спортсменам определенную установку на игру.

БАСКЕТБОЛ. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

ФУТБОЛ. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение

ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрошенным правилам. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства общей физической подготовки.

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА. Техника выполнения упражнений со штангой, жим, рывок, приседание со штангой.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает упражнения, воздействие которых осуществляется на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в конкретном виде легкой атлетики. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения для каждого вида легкой атлетики, направленные на укрепление специфических мышечных групп. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Упражнения на развитие силы:

- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.);
- различные прыжковые упражнения (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге);
- с отягощением начиная с тренировочного этапа: приседания (девушки 40-50 % от веса тела; юноши – 80-120 %), рывки (юноши – 50-60 % от веса тела), толчки (10-20% от 48 веса тела);
- ходьба со штангой на плечах с перекатом с пятки на носок с весом до 50 % от веса тела;
- метание гранаты, ядра;
- различные прыжковые упражнения с отягощением.

В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Необходимо учитывать возраст занимающихся и степень подготовленности. В зимнее время упражнение на силу занимает большой объем. К весне объем силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с

небольшими весами. Упражнения на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств: - бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время;

- бег с хода тоже на коротких отрезках;

- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);

- барьерный бег, бег по разметке, через препятствия и предметы;

- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.; - максимальная работа рук;

- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;

- различные прыжковые упражнения: без отягощения и с отягощением, на месте, с продвижением вперед, в гору, спрыгивание и запрыгивание на возвышение т.п.;

- бег в гору, с горы, по песку, против ветра, с отягощением (на поясе, на голени);

- выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта.

Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

Упражнения на развитие выносливости:

- кроссовый бег;

- повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м с различной скоростью;

- повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;

- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;

- акробатические упражнения «полу-шпагаты», «шпагаты» и т.д.

Специальные беговые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;

- бег с захлестом голени назад;

- бег с выпрыгиванием вверх на каждый шаг;

- бег с выпрыгиванием вверх на третий шаг;

- бег с прямыми ногами;

- бег боком со скрещиванием ног на каждые два шага;

- бег толчками.

Методы подготовки легкоатлетов.

В спортивной подготовке легкоатлетов тренерами применяется широкий арсенал методов. Наряду с тренировочными методами (методами практических упражнений) используются методы дидактические (словесные и наглядные).

Методы практических упражнений подразделяются на 2 категории:

1) методы, направленные преимущественно на формирование двигательных умений и навыков;

2) методы, направленные преимущественно на развитие физических качеств. Первая категория методов, в свою очередь, включает:

а) методы расчлененного обучения (предполагают разделение упражнения на части с последовательным их объединением в целостное двигательное действие по мере освоения);

б) методы целостного обучения (с самого начала движения осваиваются в составе той целостной структуры, которая типична для двигательного действия). Вторая категория методов включает в свой состав:

а) методы сопряженного воздействия, или общего упражнения (тренирующее воздействие распространяется на комплекс функциональных свойств, либо направлено на одновременное совершенствование физических качеств и их

реализации в техническом навыке);

б) избирательно направленного воздействия, или локального упражнения (тренирующее воздействие распространяется преимущественно на физические качества и функциональные свойства, которые избираются его объектом).

При этом по признаку стандартизации либо варьирования различают методы:

а) повторного, или стандартного упражнения (повторение двигательных действий в единообразных условиях после относительно полного восстановления, как правило – серийно);

б) вариативного, или переменного упражнения (при выполнении двигательных

действий их параметры направленно изменяются по продолжительности, темпу, ритму, величине усилия – с тенденцией к увеличению или снижению).

По признаку прерывности либо слитности выделяют методы:

а) интервального упражнения (нормируются интервалы отдыха в процессе

работы, характер и продолжительность которых в основном и предопределяют тренировочный эффект);

б) непрерывного упражнения (двигательные действия выполняются в слитном режиме – равномерно или с изменением темпа).

Все перечисленные выше методы являются разновидностями метода строго регламентированного физического упражнения. Наряду с ним используются соревновательный метод (выполнение регламентированных двигательных действий в состязательной форме) и игровой метод (выполнение двигательных действий без строгого регламентирования в форме игры по установленным правилам).

Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. В спортивной психологии выделяют объективные и субъективные трудности.

Объективные трудности:

- трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;

- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;

- трудности, связанные с условиями тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе и др.;

- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде легкой атлетики. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том

или ином виде спорта, так и соревнований. Есть субъективные трудности иного порядка - проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противников, поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении.

Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований. Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Используя различные трудности в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности. В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия. Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. В волевых действиях можно выделить три основных компонента:

1) интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения;

2) эмоциональный как могучий стимулятор двигательных действий;

3) исполнительный, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Волевое действие имеет следующие этапы:

- постановка цели, появление стремления достичь ее;
- выбор средств и путей достижения цели;
- преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;
- исполнение принятого решения путем активных действий, направленный на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, как осознание - планирование - борьба мотивов - волевое усилие. Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями. Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в основе формирования волевых качеств спортсмена. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость.

Способность спортсмена развивать максимальные мышечные напряжения и усилия требует от человека особой направленности сознания на выполняемое двигательное действие. И хотя, как отмечается в некоторых исследованиях, «сознательное управление предельными мышечными усилиями затруднено...», в системе психологической подготовки должно быть отведено место определенной организации внимания, направленности сознания спортсмена на специфические для данного вида спорта информативно-значимые признаки, позволяющие спортсмену развивать мышечные напряжения «без помех» мышц-антагонистов. Формирование волевых качеств спортсмена с использованием упражнений на силу не может быть без развития дифференцировочной способности человека в управлении мышечными усилиями. Мышечные усилия от максимального позволяют использовать силовые упражнения наряду с упражнениями на технику как средство развития и совершенствования мышечно-двигательных ощущений и различных специализированных восприятий в спорте (чувство снаряда, чувство толчка и т.п.). Двигательные упражнения на точность развиваемых мышечных усилий и напряжений требуют большого напряжения мышечного сознания, и в этом заключается объективная и субъективная трудность, которую преодолевает спортсмен в процессе тренировки.

Упражнения на точность дифференцировки мышечных усилий составляют так называемую качественную характеристику движений, используемых как средство волевой подготовки спортсмена. Волевой подготовке спортсмена способствуют

упражнения на выносливость.

Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого по сравнению с предыдущим спортивного результата. В этом суть спортивной тренировки. Выносливость как вырабатываемая способность спортсмена преодолевать усталость является, пожалуй, основной трудностью в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития.

Этап начальной подготовки.

Основные задачи этапа начальной подготовки – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки легкой атлетики, обеспечение разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно- двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, развитие быстроты, гибкости и подвижности в суставах, обучение расслаблять мышцы, обучение начальным основам техники выполнения упражнений, изучение правил соревнований, овладение навыками проведения занятий и соревнований по отдельным видам легкой атлетики, воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом,выполнения норматива 3 юношеского разряда. Выполнения задач, стоявших перед отделением легкой атлетики групп НП, предусматривает систематическое проведение теоретических и практических занятий, обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, вступительных нормативов по общей физической и специальной физической подготовки соответствующих ФССП, выполнения контрольно-переводных нормативов, регулярное участие в соревнованиях, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, а так же просмотр спортивных программ, учебных кинофильмов, прочтение литературы о звездах мирового спорта.

В процессе занятий решаются следующие основные задачи:

- формирование интереса детей к занятиям спортом;
- освоение занимающимися основных двигательных умений и навыков;
- овладение юными спортсменами основам техники легкоатлетическихупражнений;
- обеспечение участия юных спортсменов в официальных соревнованиях (неранее 2-го года спортивной подготовки на НП);
- укрепление здоровья занимающихся;
- формирование личностных качеств легкоатлетов;
- формирование у спортсменов общий представлений об антидопинговыхправилах;

В процессе занятий на НП текущий состав групп спортивной подготовки постоянно пересматривается в силу того, что часть набранных детей утрачивает интерес к занятиям легкой атлетикой. При этом группы спортивной подготовки доукомплектовываются новыми кандидатами в соответствии с установленным регламентом.

Одной из ключевых задач, стоящих перед тренерско-преподавательским составом

при работе с юными легкоатлетами на НП, является сохранение в составе группы наиболее перспективных занимающихся.

Используемый методологический подход к предварительному отбору перспективных легкоатлетов заключается в следующем:

- определяются ключевые требования той или иной легкоатлетической соревновательной дисциплины к высококвалифицированным спортсменам, то есть идентифицируются те основные консервативные (в основном генетически детерминированные) признаки, которые присущи выдающимся представителям данного вида легкой атлетики, мало компенсируются и отличают их от менее успешных соперников;

- эти признаки выявляются у юных легкоатлетов, зачисляемых на НП и проходящих спортивную подготовку в группах НП.

Признается, что надежность долгосрочного прогнозирования спортивных достижений возрастает, если приоритетно ориентироваться на темпы роста значимых показателей двигательной подготовленности, а не на их исходный уровень. Важно оценить «реактивность» организма спортсмена – степень адаптационного ответа на физические нагрузки. Считается, что удовлетворительный прогноз может быть осуществлен по темпам прироста значимых показателей подготовленности лишь через первые 1,5 – 2 года спортивных занятий с адекватными физическими нагрузками и приодновременном учете типа биологического созревания спортсмена или спортсменки. У так называемых акселератов (детей и подростков с ускоренным биологическим созреванием) исходный уровень показателей может быть выше, и темпы их прироста вначале могут быть высокими, однако затем они, как правило, существенно снижаются. У ретардантов (лиц, для которых характерно отсроченное биологическое созревание) физическое развитие поначалу несколько запаздывает, однако со временем часто оказывается выше, чем у акселератов.

С позиции прогностической значимости выстраивается следующая иерархия факторов, подлежащих учету при долгосрочной оценке потенциальных возможностей юных легкоатлетов:

- наследственность (генетическая предрасположенность в целом);
- антропометрические данные;
- координационные предпосылки;
- функциональные и физические задатки;
- особенности психики (в том числе психологическая настроенность на занятия легкой атлетикой);
- динамика спортивных результатов;

Признается, что первоочередные действия при формировании контингента лиц, приглашаемых к участию во вступительных испытаниях, целесообразнее всего связать со

знакомством с родителями и другими членами семей кандидатов на зачисление в группу спортивной подготовки. Отбор детей к занятиям легкой атлетикой в первую очередь осуществляется по значимым антропометрическим, координационным, физическим, функциональным, психологическим признакам ближайших родственников. Еще более оправданным признается формирование контингента по высоким достижениям родственников отбираемых детей в легкой атлетике или близких по специфике моторных проявлений видах спорта, поскольку такие достижения с высокой вероятностью свидетельствуют о наличии генетических предпосылок к высокому спортивному потенциалу отбираемых кандидатов на зачисление в группы НП.

Основная направленность тренировки – стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных умений.

Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) подготовки (5 лет) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства легкоатлетов дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, повышения уровня разносторонней, специальной физической и технической подготовленности. Развитие быстроты, выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, совершенствование ловкости, гибкости, умения расслаблять мышцы, изучение техники избранного вида спорта, обучение ведению дневника тренировок, анализировать свои выступления, приобретения навыков в организации и практическом судействе соревнований по легкой атлетике, воспитание необходимых волевых качеств, подготовка и выполнение нормативов III-го, II-го, I-го взрослого разряда, КМС.

Выполнение задач, стоящих перед отделением легкой атлетики (группы УТЭ) предусматривает систематическое проведение теоретических и практических занятий, обязательное выполнениетренировочного плана, вступительных нормативов по общей и специальной физической подготовке, соответствующих контрольно-переводных нормативов, регулярное участие в соревнованиях, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, а также просмотр программ,спортивных кинофильмов, прочтение литературы о звездах мирового спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Этап высшего спортивного мастерства.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) и этапа высшего спортивного мастерства (без ограничений) –привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России. Выполнение задач, стоящих перед отделением легкой атлетики групп (ССМ и ВСМ),

предусматривает систематическое проведение теоретических и практических занятий, обязательное выполнение тренировочного и индивидуального плана, выполнение норматива КМСи МС или МСМК в соответствии с нормами по виду спорта «легкая атлетика», выполнение вступительных нормативов по общей и специальной физической подготовке и контрольно- переводных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и демонстрация высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях различных рангов, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, а также осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практики.

Инструктаж обучающихся.

Тренером-преподавателем проводится обязательный инструктаж обучающихся о правилах безопасного поведения на занятиях при включении в группу до первого участия в учебно-тренировочных занятиях на соответствующем этапе спортивной подготовки, а также периодически в процессе проводимых занятий. Кроме того, по мере необходимости тренеру–преподавателю рекомендуется проводить индивидуальные беседы о безопасном поведении на учебно-тренировочных занятиях с теми обучающимися, которые не демонстрируют необходимых навыков такого поведения.

К основным сведениям о безопасном поведении на занятиях относится информация о гигиенических требованиях к спортивной экипировке (одежде, обуви), о необходимости и порядке осуществления гигиенических процедур до и после занятий, о правилах приема воды и пищи в связи с участием в учебно-тренировочных и соревновательных мероприятиях, о необходимости своевременного информирования тренера-преподавателя об отклонениях в самочувствии, об исключении опасных ситуаций, связанных с некорректным использованием спортивного инвентаря (различных препятствий, снарядов и предметов для метаний, резиновых амортизаторов, отягощений, гимнастических снарядов и др.), о способах профилактики травмирования и травмоопасных столкновений во время двигательной деятельности.

Во время занятий тренером-преподавателем обеспечивается постоянный контроль за пригодностью мест их проведения, используемого оборудования и инвентаря, поведением обучающихся, выполнением ими двигательных заданий. Исключаются потенциально опасные взаимодействия обучающихся (встречные метания, острые контактные игровые действия и др.). Используются только адекватные возможностям обучающихся физические упражнения и нагрузки. Осуществляется контроль состояния обучающихся в процессе двигательной деятельности и своевременное ее прекращение при наличии признаков утомления, свидетельствующих о приближении к уровню чрезмерной в физиологическом отношении нагрузки.

4.2. Учебно-тематический план.

Организация работы по теоретической подготовке проводится согласно разработанному ГБУ ДО БО СШОР по легкой атлетике им.В.Д.Самотесова и утвержденному учебно-тематическому плану по этапам спортивной подготовки. Учебно-тематический план представлен в **приложении 14.**

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащим в своем наименовании: слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее – бег на короткие дистанции и барьерный бег), слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее – бег на средние и длинные дистанции), слово «прыжок» (далее – прыжки); слова «метание» и «толкание» (далее – метания), слово «борье» (далее – многоборье), основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

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

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

– наличие беговой дорожки;

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

– наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;

– наличие тренировочного спортивного зала;

– наличие тренажерного зала;

– наличие раздевалок, душевых;

– наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[1];

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

– обеспечение спортивной экипировкой;

– обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных

мероприятий и обратно;

– обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения учебно-тренировочных мероприятий;

– медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 10

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	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

Таблица 11

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	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

Таблица 12

Обеспечение спортивной экипировкой

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

	высоту										
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

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», 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», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

– 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»;

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127–ФЗ);

– Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329–ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127–ФЗ);

– Конвенция о правах ребенка;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081–р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894–р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской

Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865–р);

– Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678–р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

– Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года);

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов)Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ПО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года);

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденный приказом Минспорта России от 16 ноября 2022года №996;

– Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденная приказом Минспорта России от 20 декабря 2022 года №1282;

–Методический рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта» (Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно–методического обеспечения физического воспитания»).

– Москва, 2013г.;

– Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» для этапов тренировочного (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства (разработчики: Зеличенок В.Б., Черкашин В.П., Привалова И.А.).– Москва, 2020г.;

– Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» для этапа начальной подготовки (разработчики: Зеличенок В.Б., Черкашин В.П., Привалова И.А.).– Москва, 2020г.;

– Годик М.А. / Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок // Пособие для тренеров. – Изд.: «Физкультура и спорт». – Москва, 1980 г.;

– Зеличенок В., Орлова Е. / Судейство соревнований по лѐгкой атлетике // Справочник для судей и официальных лиц. – 2013 г.;

– Лысова Н.Ф., Айзман Р.И. / Возрастная анатомия и физиология // Учебное пособие. – Изд.: «ИНФРА–М». – Москва, 2014 г.;

– Марцинковский Т.Д. / Возрастная психология // Учебное пособие. – Изд.: «Академия». – Москва, 2014 г.

– Озолин Э.С. / Спринтерский бег // Библиотека легкоатлета. – Изд.: «Человек». – Москва, 2010 г.;

– Попов В.Б. / 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов // Библиотека легкоатлета. – Изд.: «Человек». – Москва, 2012 г.;

– Тер-Ованесян И. / Подготовка легкоатлета: современный взгляд // Библиотека легкоатлета. – Изд.: «Терра–Спорт». – Москва, 2000 г.

– Томпсон Питер Дж. Л. / Введение в теорию тренировки // Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике. – Изд.: «Человек». – Москва, 2014 г.

– Ломан В./ Бег, прыжки, метания: моногр. / Вольфганг Ломан. – М.: Физкультура и спорт, 2014 г.;

– Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера/ Н.Г. Озолин.- М.: Астрель, 2012 г.

Перечень интернет–ресурсов:

– http://www.minsport.gov.ru (сайт Минспорта РФ);

– https://rusathletics.info (сайт ВФЛА);

– http://rusada.ru (сайт РУСАДА);

– https://fcpsr.ru (сайт ФГБУ ФЦПСР);

– еип–фкис.рф (Единая информационная площадка по направлению физическая культура и спорт в образовании)

Приложение 1/1

ОБЩИЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ (МНОГОБОРЬЕ) В % и ЧАСАХ
ГБУ ДО БО СШОР ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ им. В.Д.САМОТЕСОВА

на 52 недели

№№ пп	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		1 год 6час/нед		2-3 год 6час/нед		1-2 год 9час/нед		3-5 год 12час/нед		18час/нед		24час/нед	
1.	Общая физическая подготовка	75%	234	72%	225	31%	145	22%	137	18%	169	15%	187
2.	Специальная физическая подготовка					24%	112	25%	156	26%	243	26%	324
3.	Участие в спортивных соревнованиях	--	--	2%	6	4%	19	6%	38	6%	56	7%	88
4.	Техническая подготовка	15%	47	16%	50	24%	112	26%	162	28%	262	26%	324
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	8%	25	8%	25	9%	42	10%	62	11%	103	16%	200
6.	Инструкторская и судейская практика	--	--	--	--	4%	19	6%	38	6%	56	4%	50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2%	6	2%	6	4%	19	5%	31	5%	47	6%	75
8.	Общее количество часов	312		312		468		624		936		1248	

Приложение 1/2

ОБЩИЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ (БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ) В % и ЧАСАХ
ГБУ ДО БО СШОР ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ им. В.Д.САМОТЕСОВА

на 52 недели

№№ пп	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		1 год 6час/нед		2-3 год 6час/нед		1-2 год 9час/нед		3-5 год 12час/нед		18час/нед		24час/нед	
1.	Общая физическая подготовка	75%	234	72%	225	32%	150	20%	125	17%	159	16%	200
2.	Специальная физическая подготовка					23%	107	27%	169	27%	253	28%	350
3.	Участие в спортивных соревнованиях	--	--	2%	6	4%	19	6%	37	7%	66	8%	100
4.	Техническая подготовка	15%	47	16%	50	24%	112	26%	162	27%	253	27%	335
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	8%	25	8%	25	9%	42	10%	63	11%	103	11%	138
6.	Инструкторская и судейская практика	--	--	--	--	4%	19	6%	37	6%	55	4%	50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2%	6	2%	6	4%	19	5%	31	5%	47	6%	75
8.	Общее количество часов	312		312		468		624		936		1248	

Приложение 1/3

ОБЩИЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ (ПРЫЖКИ, МЕТАНИЯ) В % и ЧАСАХ
ГБУ ДО БО СШОР ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ им. В.Д.САМОТЕСОВА

на 52 недели

№№ пп	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		1 год 6час/нед		2-3 год 6час/нед		1-2 год 9час/нед		3-5 год 12час/нед		18час/нед		24час/нед	
1.	Общая физическая подготовка	75%	234	72%	225	32%	150	21%	131	17%	159	16%	200
2.	Специальная физическая подготовка					23%	107	27%	169	27%	253	28%	350
3.	Участие в спортивных соревнованиях	--	--	2%	6	4%	19	6%	37	7%	66	8%	100
4.	Техническая подготовка	15%	47	16%	50	24%	112	26%	162	27%	253	27%	335
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	8%	25	8%	25	9%	42	10%	63	11%	103	11%	138
6.	Инструкторская и судейская практика	--	--	--	--	4%	19	5%	31	6%	55	4%	50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2%	6	2%	6	4%	19	5%	31	5%	47	6%	75
8.	Общее количество часов	312		312		468		624		936		1248	

Приложение 1/4

ОБЩИЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ (БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ) В % и ЧАСАХ

ГБУ ДО БО СШОР ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ им. В.Д.САМОТЕСОВА

на 52 недели

№№ пп	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		1 год 6час/нед		2-3 год 6час/нед		1-2 год 9час/нед		3-5 год 12час/нед		18час/нед		24час/нед	
1.	Общая физическая подготовка	75%	234	72%	225	50%	234	41%	256	20%	187	17%	212
2.	Специальная физическая подготовка					12%	56	15%	94	30%	280	34%	424
3.	Участие в спортивных соревнованиях	--	--	2%	6	4%	19	6%	37	7%	66	8%	100
4.	Техническая подготовка	15%	47	16%	50	18%	84	20%	125	22%	206	17%	212
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	8%	25	8%	25	9%	42	10%	62	11%	103	11%	138
6.	Инструкторская и судейская практика	--	--	--	--	3%	14	4%	25	5%	47	6%	75
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2%	6	2%	6	4%	19	4%	25	5%	47	7%	87
8.	Общее количество часов	312		312		468		624		936		1248	

Приложение 2

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - 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
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

Приложение 3

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

Целевая аудитория	Тип мероприятия	Тема для освещения (в соответствии с МСО и ОАП)	Дата проведения	Место проведения	ФИО лектора, должность
1	2	3	4	5	6
Тренеры спортивной школы, спортсмены-инструкторы	Лекция	«Всемирный антидопинговый кодекс», «Субстанции и Методы из Запрещенного списка», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	январь	манеж им. В.Д. Самотесова	ответственный за антидопинговое обеспечение
Спортсмены групп начальной подготовки	Беседа	«Зачем в спорте нужны правила, как следят за их выполнением». «Суть понятия «Допинг». «Знакомство с общероссийскими антидопинговыми правилами». «Этическая сторона проблемы: допинг как обман». «Влияние допинга на здоровье». «Как выявляют допинг и наказывают нарушителей».	в течение года	Места проведения тренировочных занятий, согласно расписани	Тренеры групп ЭНП
	Первенства ГБУ ДО БО СШОР по легкой атлетике им. В.Д. Самотесова	«Ценности спорта», «Мы за честный спорт»	февраль, ноябрь	манеж им. В.Д. Самотесова	Инструкторы-методисты,
	Семинар	Знакомство с сайтом антидопингового обучения РУСАДА	декабрь	Места проведения тренировочных занятий, согласно расписанию	тренеры групп ЭНП
Спортсмены групп тренировочного этапа	Лекция	«Процедуры тестирования, включая анализы мочи, крови, а также проверку Биологического паспорта Спортсмена». «Субстанции и Методы из Запрещенного списка». «Права и обязанности Спортсменов и Персонала спортсмена». «Последствия использования допинга, например, для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия, а также санкции»	январь, сентябрь	Места проведения тренировочных занятий, согласно расписанию	ответственный за антидопинговое обеспечение, тренеры групп УТЭ

	Первенства ГБУ ДО БО СШОР по легкой атлетике им. В.Д. Самотесова	«Побеждай честно!», «Мы против допинга!»	февраль, ноябрь	манеж им. В.Д. Самотесова	Инструкторы-методисты, тренеры групп УТЭ
	Семинар	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	декабрь	Места проведения тренировочных занятий, согласно расписанию	ответственный за антидопинговое обеспечение
	Самостоятельная работа	прохождение обучения на сайте РУСАДА, получение антидопинговых сертификатов	декабрь-март		Спортсмены групп УТЭ
Спортсмены групп этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	Лекция	«Нарушения антидопинговых правил». «Субстанции и Методы из Запрещенного списка». «Процедуры тестирования, включая анализы мочи, крови, а также проверку Биологического паспорта спортсмена». «Требования к Регистрируемому пулу тестирования, включая информацию о местонахождении и использование АДАМС».	январь, май	Места проведения тренировочных занятий, согласно расписанию	ответственный за антидопинговое обеспечение, тренеры групп ЭССМ
	Семинар	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	декабрь	Места проведения тренировочных занятий, согласно расписанию	ответственный за антидопинговое обеспечение
	Самостоятельная работа	прохождение обучения на сайте РУСАДА, получение антидопинговых сертификатов	декабрь-март		Спортсмены групп ЭССМ
Целевая аудитория		Обновление информации по теме «Антидопинг» на официальном сайте учреждения в сети «Интернет». Размещение информации по теме «Антидопинг» в социальной сети «ВК».	в течение года	информационно-коммуникационная сеть «Интернет»	инструкторы-методисты
Целевая аудитория		Оформление и своевременное обновление информации стенда по антидопингу в Учреждении	в течение года	манеж им. В.Д. Самотесова	инструкторы-методисты

Приложение 4

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
1	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Инструкторская практика:**		
		Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
		Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
		Судейская практика:		
		Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил видаспорта, умению решать ситуативные вопросы
		Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства научебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивныйсудья»
2	Этапы	**Инструкторская практика:**		
	совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическиезанятия	В течение года	Научить обучающихся углубленнымзнаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
		Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий смладшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощникатренера- преподавателя
		Судейская практика:		
		Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил видаспорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
		Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвоватьв судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

Приложение 5

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

Приложение 6

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
для ЗАЧИСЛЕНИЯ и ПЕРЕВОДА в ГРУППЫ
на ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Упражнения	**НП-1г**		**НП-2г**		**НП-3**	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Бег челночный 3х10м(с)	не более 9,5	не более 9,5	не более 9,3	не более 9,4	не более 9,1	не более 9,3
И.П. упор лежа. Сгибание и разгибание рук (раз)	не менее 10	не менее 5	не менее 13	не менее 7	не менее 14	не менее 9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее 130	не менее 125	не менее 150	не менее 140	не менее 180	не менее 160
Прыжки через скакалку в течение 30 сек (количество раз)	не менее 25	не менее 30	не менее 30	не менее 40	не менее 35	не менее 50
Метание мяча весом 150гр.(м)	не менее 24	не менее 13	не менее 30	не менее 23	не менее 40	не менее 33
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее +2	не менее +3	не менее +4	не менее +5	не менее +5	не менее +7
Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	без учета времени				16.00	17.30

Приложение 7

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

	Учебно-тренировоч-ный этап	Прыжок в длину с места (см) отталкиванием двумя ногами (не менее)	Бег 60м с высокого старта (не более)	Бег 150м с высокого старта (не более)
Юноши	УТГ-1	190	9,3	25,5
	УТГ-2	200	8,7	25,0
	УТГ-3	210	8,2	24,7
	УТГ-4	220	7,8	24,4
	УТГ-5	240	7,4	24,0
Девушки	УТГ-1	180	10,3	27,8
	УТГ-2	190	9,9	27,0
	УТГ-3	200	9,4	26,5
	УТГ-4	210	8,9	26,2
	УТГ-5	220	8,4	25,8

УТГ-1г. (3 юношеский разряд), УТГ-2г. (2 юношеский разряд), УТГ-3г. (1 юношеский разряд), УТГ-4г. (3 взрослый разряд), УТГ-5г. (2-1 взрослый разряд)

Приложение 8

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

ПРЫЖКИ

	Учебно-тренировоч-ный этап	Прыжок в длину с места (см) отталкиванием двумя ногами (не менее)	Бег 60м с высокого старта (не более)	Тройной прыжок в длину с места (не менее)
Юноши	УТГ-1	190	9,3	5,40
	УТГ-2	210	8,7	5,80
	УТГ-3	230	8,4	6,20
	УТГ-4	250	8,0	6,60
	УТГ-5	270	7,6	7,00
Девушки	УТГ-1	180	10,5	5,10
	УТГ-2	200	10,0	5,50
	УТГ-3	210	9,5	6,00
	УТГ-4	220	9,0	6,40
	УТГ-5	230	8,6	6,70

УТГ-1г. (3 юношеский разряд), УТГ-2г. (2 юношеский разряд), УТГ-3г. (1 юношеский разряд), УТГ-4г.(3 взрослый разряд), УТГ-5г. (2-1 взрослый разряд)

Приложение 9

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

БЕГ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

	Учебно-тренировоч-ный этап	Прыжок в длину с места (см) отталкиванием двумя ногами (не менее)	Бег 60м с высокого старта (не более)	Бег 500м (не более)
Юноши	УТГ-1	170	9,5	1,44
	УТГ-2	190	9,1	1,36
	УТГ-3	200	8,9	1,32
	УТГ-4	210	8,7	1,24
	УТГ-5	215	8,3	1,20
Девушки	УТГ-1	160	10,6	2,01
	УТГ-2	180	10,2	1,50
	УТГ-3	190	10,0	1,43
	УТГ-4	200	9,6	1,35
	УТГ-5	205	9,2	1,28

УТГ-1г. (3 юношеский разряд), УТГ-2г. (2 юношеский разряд), УТГ-3г. (1 юношеский разряд), УТГ-4г.(3 взрослый разряд), УТГ-5г. (2-1 взрослый разряд)

Приложение 10

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

МЕТАНИЯ

	Учебно-тренировоч-ный этап	Прыжок в длину с места (см) отталкиванием двумя ногами (не менее)	Бег 60м с высокого старта (не более)	Бросок набивного мяча 3кг снизу-вперед (не менее)
Юноши	УТГ-1	180	9,6	10,00
	УТГ-2	190	9,0	11,00
	УТГ-3	210	8,5	12,80
	УТГ-4	220	8,1	13,40
	УТГ-5	240	7,9	13,80
Девушки	УТГ-1	170	10,6	8,00
	УТГ-2	175	9.9	9,00
	УТГ-3	185	9,5	10,80
	УТГ-4	195	9.3	11,80
	УТГ-5	210	9.0	13,00

УТГ-1г. (3 юношеский разряд), УТГ-2г. (2 юношеский разряд), УТГ-3г. (1 юношеский разряд), УТГ-4г. (3 взрослый разряд), УТГ-5г. (2-1 взрослый разряд)

Приложение11

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

МНОГОБОРЬЕ

	Учебно-тренировочный этап	Прыжок в длину с места (см) отталкиванием двумя ногами (не менее)	Бег 60м с высокого старта (не более)	Бросок набивного мяча 3кг снизу-вперед (не менее)	Тройной прыжок в длину с места (не менее)
Юноши	УТГ-1	180	9,5	9,00	530
	УТГ-2	190	9,1	10,00	570
	УТГ-3	210	8,7	10,80	630
	УТГ-4	220	8,3	11,80	670
	УТГ-5	230	8,0	12,80	700
Девушки	УТГ-1	170	10,5	7,00	500
	УТГ-2	175	9.9	8,00	540
	УТГ-3	180	9,5	8,80	580
	УТГ-4	190	9.3	9,80	620
	УТГ-5	200	9.0	11,00	650

УТГ-1г. (3 юношеский разряд), УТГ-2г. (2 юношеский разряд), УТГ-3г. (1 юношеский разряд), УТГ-4г. (3 взрослый разряд), УТГ-5г. (2-1 взрослый разряд)

Приложение 12

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1.	Бег 60м с высокого старта	с	не более	
			7,3	8,2
2.	Бег 300м с высокого старта	с	не более	
			38,5	43,5
3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			260	230
Для спортивной дисциплины: бег на средние дистанции				
1.	Бег 60м с высокого старта	с	не более	
			8	9
2.	Бег 2000м	мин, с	не более	
			6,00	7,10
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			240	200
Для спортивной дисциплины: прыжки				
1.	Бег 60м с высокого старта	с	не более	
			7,4	8,4
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			250	220
3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины: метания				
1.	Бег 60м с высокого старта	с	не более	
			7,6	8,7
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			260	220
3.	Рывок штанги весом не менее 70кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.	Рывок штанги весом не менее 35кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины: многоборье				
1.	Бег 60м с высокого старта	с	не более	
			7,7	8,8
2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,60	7,00
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			250	210
4.	Жим штанги лежа весом не менее 70кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.	Жим штанги лежа весом не менее 25кг	количество раз	не менее	
			-	1

Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

Приложение 13

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1.	Бег 60м с высокого старта	с	не более	
			7,1	7,9
2.	Бег 300м с высокого старта	с	не более	
			37	41
3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			280	250
Для спортивной дисциплины: бег на средние дистанции				
1.	Бег 60м с высокого старта	с	не более	
			7,6	8,7
2.	Бег 2км	мин, с	не более	
			5,45	6,40
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			250	240
Для спортивной дисциплины: прыжки				
1.	Бег 60м с высокого старта	с	не более	
			7,3	8
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			260	240
3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины: метания				
1.	Бег 60м с высокого старта	с	не более	
			7,4	8,3
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			280	250
3.	Рывок штанги весом не менее 80кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.	Рывок штанги весом не менее 40кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины: многоборье				
1.	Бег 60м с высокого старта	с	не более	
			7,5	8,4
2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,75	7,30
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			270	240
4.	Жим штанги лежа весом не менее 80кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.	Жим штанги лежа весом не менее 30кг	количество раз	не менее	
			-	1

Спортивное звание «мастер спорта России»

Приложение 14

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	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	≈ 13/20	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	≈ 13/20	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	≈ 13/20	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	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	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	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	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	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечнойдеятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	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	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физическойкультуры 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.
	Психологическа яподготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегосякак 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 соревнованиякак 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 спортив ного 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 функцииспорта	≈ 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 обучающегосякак 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 соревнованиякак 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