

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
« СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «УЛАП» ЧЕБОКСАРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического
совета МАУ ДО «СШ
«Улап» Чебоксарского
муниципального округа
Чувашской Республики
«31» августа 2023 г., протокол №

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МАУ ДО
«СШ «Улап» Чебоксарского
муниципального округа
Чувашской Республики
от «31» августа 2023 г.
приказ №

Дополнительная образовательная программа в спортивной
подготовки по виду спорта

Легкая атлетика

Срок реализации: 10 лет

Разработчики программы
Заместитель директора по УВР
Краснова Ольга Валерьевна
Тренер-преподаватель

Орлова В.В, Понамарев А.И, Чернов Н.А

п.Кугеси
2023 г.

Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «легкая атлетика» 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).

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. Главная задача учебно-тренировочного процесса – формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворяющие их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании, формирование культуры здорового образа жизни.

Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика».

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (лет)	Минимальный возраст для зачисления на этап (лет)	Минимальная/максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10/20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8/16

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапы и годы спортивной подготовки	Период подготовки	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Этап начальной подготовки	до года	4,5	198
	свыше года	6	264
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 2 лет	9	396
	свыше 2 лет	12	528

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

Учебно-тренировочные занятия:

- групповые;
- индивидуальные;
- смешанные.

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	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, первенствам России	-	14	
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	

1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке.	-	14	
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год.		
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Требования к объему соревновательной деятельности по виду спорта «Легкая атлетика»

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До трех	Свыше трех
	Контрольные	1	2	4
Отборочные	-	1	1	2
Основные	-	1	1	2

6. Годовой учебно-тренировочный план

Основной формой организации обучения и тренировок легкоатлетов является учебно-тренировочное занятие. Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 44 недели в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	15-20
Специальная физическая подготовка (%)	20-75	21-72	21-23	24-27
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6
Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	5-8	5-8	6-9	7-10
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2- 4	3- 5

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	9	12
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3
Наполняемость групп (человек)					
		8	8	6	6
1	Общая физическая подготовка	153	224	276	418

2	Специальная физическая подготовка	153	181	108	168	
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	43	41	45	
4	Техническая подготовка	11	20	40	65	
5	Тактическая, подготовка	5	5	14	21	
6	Теоретическая подготовка	5	5	14	21	
7	Психологическая подготовка	1	5	14	20	
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	2	3	
9	Инструкторская практика			9	20	
10	Судейская практика			9	17	
	Медицинские, медико-биологические мероприятия		1	9	16	
12	Восстановительные мероприятия,	2	2	9	15	
Общее количество часов в год.		198	264	396	616	

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	до года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	40-50	30-41	
Специальная физическая подготовка (%)	20-75	21-72	10-12	12-15	
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	
Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	

Годовой учебно-тренировочный план для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	9	12	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	
		Наполняемость групп (человек)				
		8	8	6	6	
1	Общая физическая подготовка	136	170	237	276	
2	Специальная физическая подготовка	136	147	136	174	
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	23	84	102	
4	Техническая подготовка	48	74	84	140	
5	Тактическая, подготовка	5	5	13	20	
6	Теоретическая подготовка	5	5	13	20	
7	Психологическая подготовка	1	5	13	19	
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	3	3	
9	Инструкторская практика			7	13	
10	Судейская практика			7	12	
	Медицинские, медико-биологические мероприятия		1	9	13	
12	Восстановительные мероприятия,	2	2	10	12	
	Общее количество часов в год.	198	264	396	528	

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» для спортивных дисциплин прыжки, метания

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	до года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	14-21	
Специальная физическая подготовка (%)	20-75	21-72	21-23	24-27	
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	
Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	5-8	5-8	6-9	7-10	
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-5	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2- 4	3- 5	

Календарный план воспитательной работы

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	2. Здоровьесбережение 2.1 Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни.	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:
1.2	Инструкторская практика		- практическое и теоретическое изучение правил и терминологии -приобретение навыков судейства и проведения

спортивных соревнований. в течение года.

Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:

-освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий. В качестве помощника тренера-преподавателя.

в течение года

-формирование навыков наставничества.

-формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессу.

Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:

- формирование знаний и умение в проведении дней здоровья, и спорта. в течение года

		-проведение акций по формированию здорового образа жизни.	
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы -формирование навыков правильного режима дня, с учетом спортивного режима.	в течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину.) Традиции спорта в современном обществе.	Беседы, встречи, мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта.	в течение года.
3.2	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях.	в течение года.

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

Теоретическая часть

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, осуществляющие спортивную подготовку, 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 под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- 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:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- 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.
- Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- 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, должна быть размещена на

информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	2. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

	4.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	<p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p>
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²		Спортсмен	1 раз в год	<p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net</p>

	2. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	3. Семинар для спортсменов и тренеров преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото

«Система АДАМС»

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным. Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, пара медицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Инструкторская и судейская практика

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

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

оценку организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности занимающихся;

оценку воздействия физических нагрузок на организм занимающихся;

проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся;

соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей занимающихся, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность занимающихся изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность занимающихся предусматривает такие направления как:

формирование мотивации занятий спортом;

воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки; аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;

совершенствование быстроты реагирования;

совершенствование специальных умений и навыков;

регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях; выработка толерантности к эмоциональному стрессу;

управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

текущие обследования;

- этапные комплексные обследования;
- углублённые комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

Психологические средства восстановления

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряжённости у занимающихся, устранить состояние психической угнетённости или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке занимающихся зависит от следующих факторов: задач, определённых для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния занимающихся; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

Применение восстановительных средств

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

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма занимающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния занимающихся при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма занимающихся. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм занимающегося. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем -локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок занимающимися. Для этой цели могут служить субъективные ощущения занимающихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности, выполнение которых позволяет участвовать в конкурсе на зачисление в группы начальной подготовки

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1.	Бег челночный 3 x 10м	с	Не более		Не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.	Исходное положение- упор лежа, Сгибание и разгибание рук	Кол-во раз	Не менее		Не менее	
			10	5	13	7
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги	см	Не менее		Не менее	
			130	120	140	130
4.	Прыжки через скакалку в течении 30 с	Кол-во раз	Не менее		Не менее	
			25	30	30	35
5.	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее		Не менее	
			24	13	22	15
6.	И.П. стоя с выпрямленными ногами. В наклоне коснуться пола пальцами рук	Кол-во раз	Не менее		Не менее	
			+2	+3	+4	+5
7	Бег 2 км	Мин/с	Без учета времени		Не более	
					16,00	17,30

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности, выполнение которых необходимо для перевода (зачисления) в учебно-тренировочные группы

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.Для спортивной специализации в спортивной дисциплине: бег на короткие дистанции				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	Не более	
			9,3	10,3
2.	Бег 150 м с высокого старта	с	Не более	
			25,5	27,8
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			190	180
2.Для спортивной специализации в спортивных дисциплинах: Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				

1.	Бег 60 м с высокого старта	с	Не более	
			9,5	10,6
2.	Бег 500 м	мин, с	Не более	
			1,44	2,01
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			170	160
3.Для спортивной специализации в спортивной дисциплине: прыжки				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	Не более	
			9,3	10,5
2.	Тройной прыжок в длину с места м, см		Не менее	
			5,40	5,10
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			190	180
4.Для спортивной специализации в спортивной дисциплине: метания				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	Не более	
			9,6	10,6
2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	Не менее	
			10	8
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			180	170
5.Для спортивной специализации в спортивной дисциплине: многоборье				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	Не более	
			9,5	10,5
2.	Тройной прыжок в длину с места м, см		Не менее	
			5,30	5,00
3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	Не менее	
			9	7
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			180	170
6.Уровень спортивной квалификации				
1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивный разряд – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивный разряд – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
----	--	--

Уровень спортивной квалификации

Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»

Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Этап начальной подготовки. Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации лёгкая атлетика и овладение основами техники прыжков, метаний, бега, спортивной ходьбы и т.д. Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся
 - постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
 - повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоотборной подготовки; - отбор перспективных занимающихся для дальнейших занятий лёгкой атлетикой.
- Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам; - возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений. Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники лёгкой атлетики, её отдельных спортивных дисциплин.

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой; повторный;
- равномерный; круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Основные направления тренировки.

Одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию занимающегося и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Но иногда, занимающиеся достигая высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров-преподавателей, врачей, физиологов и ученых пересмотреть своё отношение крайней, узкой специализации отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке занимающихся. Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Но здесь, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. У детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на

дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий лёгкой атлетикой. На первый план целесообразно выдвигать разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки занимающегося. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Многие физические качества занимающихся наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. На этапе НП не целесообразно.

учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап НП является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки занимающегося.

Особенности обучения. Двигательные навыки у занимающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо занимающимся овладевать основами техники целостного упражнения. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом). Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку занимающихся.

Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Врачебный контроль за занимающимися предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением занимающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований. Так как занимающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах Учреждения. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом избранного вида спорта, спортивной дисциплины в лёгкой атлетике.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки занимающихся с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение занимающегося к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревнованиям, путем применения средств, необходимых для волевой подготовки занимающегося.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала легкой атлетики упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса); подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения. Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный. Основные направления тренировки. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Необходим правильный подбор соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой

в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Учебно-тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте занимающимся нужно чаще выступать в контрольных соревнованиях. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в учебно-тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности занимающегося;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями. Обучение и совершенствование техники спортивных дисциплин в легкой атлетике. При планировании учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять. Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на этапах УТЭ, СС должн

быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки занимающихся. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль занимающихся за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности занимающихся.

Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ. Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения занимающихся.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности занимающегося, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. Необходимо вырабатывать у занимающихся оптимизм к трудностям в соревновательных условиях и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревнований.

Система контроля и зачётные требования Программы.

Система контроля и зачётные требования Программы должны включать конкретизацию критериев подготовки занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лёгкая атлетика.

Своевременное внедрение в практику достижений научно-технического прогресса является одним из решающих факторов результативности подготовки занимающихся. Система научно-методического, медико-биологического и информационного обеспечения включает в себя довольно разветвленную сеть специализированных подразделений в научно-исследовательских институтах и академиях физической культуры России; комплексная научная группа (КНГ) созданная при сборных командах России по легкой атлетике, врачебно-физкультурные диспансеры, методические кабинеты Федерального медико-биологического агентства (далее – «ФМБА»).

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста занимающихся, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности, определение

специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на занимающихся. Врачебный контроль осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, врачебно-физкультурным диспансером в тесном контакте с тренерско-преподавательским составом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки. Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее, оперативное. Углубленное медицинское обследование занимающихся проходят по плану врачебно-физкультурного диспансера и на его базе. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

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. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья.	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена занимающихся при занятиях физкультурой и спортом.	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде.
	Закаливание организма.	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания.
	Самоконтроль в	13/20	январь	Ознакомление с понятием о

	процессе занятий физкультурой и спортом.			самоконтроле при занятиях физкультурой и спортом.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований.
	Режим дня и питание занимающихся.	14/20	август	Расписание учебно – тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности.
	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:	600/900		
	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.
	История возникновения олимпийского движения.	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание занимающихся.	70/107	ноябрь	Расписание учебно – тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке занимающихся к спортивным соревнованиям.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.
	Учет соревновательной деятельности,	70/107	январь	Структура и содержание Дневника занимающегося. Классификация и типы

	самоанализ занимающегося			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.
	Психологическая подготовка.	60/106	сентябрь апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.	60/106	декабрь май	Классификация спортивного инвентаря и экипировка для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.
	Правила вида спорта.	60/106	декабрь май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта "

легкая атлетика "

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащим в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее — бег на короткие дистанции), слово «бег» с указанием дистанции более

400 м (далее — бег на средние и длинные дистанции), слово «ходьба» (далее — спортивная ходьба), слово «прыжок» (далее — прыжки), слова «метание» и «толкание» (далее — метания), слово «борьбе» (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 видов 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 занимающихся 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 занимающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика».

Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Перечень оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки используемого для реализации Программы.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

1. Барьер легкоатлетический универсальный
2. Брус для отталкивания

3. Грабли

4. Конус высотой 15 см
5. Конус высотой 30 см
6. Конь гимнастический
7. Мат гимнастический
8. Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5кг)
9. Палочка эстафетная
10. Рулетка (10 м)
11. Рулетка (100 м)
12. Рулетка (20 м)
13. Рулетка (50 м)
14. Секундомер

Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

- Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным [стандартом](#) "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным [стандартом](#) "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным [стандартом](#) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, [раздел](#) "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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 занимающимися).

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 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) ;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение занимающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение занимающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий
- медицинское обеспечение занимающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную

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

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

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

на этапе начальной подготовки — двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов;

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

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

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

19. Информационно-методические условия реализации программы.

Список литературных источников

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

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

3. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2005. – 464 с.

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

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

6. Оганджанов А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов: монография / А.Л. Оганджанов. – М.: Физическая культура, 2005. – 200 с.

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

8. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов. М.: Теория и практика физической культуры, 2004. – 370 с.
9. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
10. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.
11. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2007. – 328 с.
12. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / под ред. Г.В. Гребцова, А.Б. Янковского. – М.: Академия, 2013. – 288 с.
13. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
14. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
15. Янсен Петер. ЧЧС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2006. – 160 с.

Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Сайт федерации легкой атлетики : <https://rusathletics.info/>
2. Официальный сайт министерства спорта РФ .: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://lib.sportedu.ru/press/>

