

**КОМИТЕТ РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕЯ ПО ФК И СПОРТУ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 1»**



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ РА
«СПОР № 1»
С.М.Суханов
« 02 » января 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Разработана на основе Приказа Минспорта России от 16.12.2022 № 996 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» и Приказа Минспорта России от 20.12.2022 № 1282 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

Рекомендована к использованию
решением педагогического Совета
ГБУ РА «СПОР № 1»
« 02 » января 2023

Срок реализации: 10 лет

Город МАЙКОП
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положение.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
III. Система контроля.....	20
IV. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	27
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика».....	39
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (материально-техническая база).....	57
Перечень информационного –методического обеспечения.....	66

1. В соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011 № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543). В соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2021, №18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525),.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта « Легкая атлетика » (далее -Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 996 ¹ (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

Основная задача отделения легкой атлетики – подготовка легкоатлетов, которая предусматривает:

- содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья детей;
- подготовку спортсменов высокой квалификации;
- неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку спортсменов-инструкторов и судей по легкой атлетике.

Для выполнения программы обучающиеся отделения легкой атлетики распределяются по группам с учетом возраста и спортивной подготовленности:

- этап начальной подготовки;
- этап учебно-тренировочный;
- этап спортивного совершенствования;
- этап высшего спортивного мастерства.

Задачи этапов:

Этап начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся, обеспечение разносторонней физической подготовки; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие общей выносливости, ловкости, развитие быстроты, гибкости и подвижности в суставах; обучение основам техники бега, прыжков и метаний; ознакомление с правилами соревнований. Подготовка и выполнение нормативов юношеских разрядов в избранном виде легкой атлетики. Определение дальнейшей специализации в легкой атлетике.

Учебно-тренировочный этап: укрепление здоровья спортсменов, опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; изучение техники избранного вида легкой атлетики, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях, формирование спортивной мотивации; обучение ведения дневника тренировок, анализа своих выступлений и выступлений своих товарищей; выполнение спортивных разрядов. Получение звания судьи по спорту.

Этап спортивного совершенствования и этап высшего спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки. Совершенствование техники избранного вида легкой атлетики, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов. Выполнение норматива первого спортивного разряда, кандидата в мастера спорта и звания мастера спорта в избранном виде легкой атлетики, поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья спортсменов. Подготовка спортсменов-инструкторов, приобретение теоретических знаний.

Выполнение задач, стоящих перед отделением легкой атлетики спортивных школ предусматривает систематическое проведение теоретических и практических занятий, обязательное выполнение тренировочных планов, приемных и переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях, осуществление восстановительно-профилактических и антидопинговых мероприятий. Просмотр тематических видеозаписей, прохождение инструкторской и судейской практики. Реализация программы спортивной подготовки может быть успешно осуществлена на основе органического сочетания тренировочных занятий и выполнения самостоятельных заданий, строгого соблюдения режимов учебы, тренировки и отдыха, планомерного осуществления профилактических восстановительных мероприятий.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы 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.

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

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

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия

Основным видом обучения является групповое проведение учебно-тренировочных занятий. Кроме того, обучающийся выполняют индивидуальные задания тренера по совершенствованию техники и развитию необходимых физических качеств.....

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (на этапе совершенствования спортивного мастерства);
- медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль;
- проведение соревнований и участие в соревнованиях, тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика обучающихся;
- открытые занятия.

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					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

	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	

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

Годовой учебно-тренировочный план

Объем соревновательной деятельности

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

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	15-20	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 (%)	-	-	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	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11

	подготовка (%)						
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

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	9-14	12-18	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	8		2		1
		1.	Общая физическая подготовка	117-156	152-208	150-233	124-187
2.	Специальная физическая подготовка	61-80	80-108	130-204	168-253	252-337	337-449
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2-3	3-5	18-29	38-56	66-87	87-116
4.	Техническая подготовка	35-46	46-62	94-146	162-243	252-337	337-449
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	14-20	20-25	38-58	62-94	104-138	138-183
6.	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	20-29	38-56	56-75	75-100
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5-7	7-8	20-29	32-47	46-62	62-84
Общее количество часов в год		234-312	312-446	468-728	624-936	936-1248	1248-1664

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - 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	В течение года

		<p>восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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); 	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>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)</p>	<p>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</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры 	В течение года

		спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
5.	Инструктаж по мерам безопасности		
5.1	Организация и проведение семинаров по правилам поведения на тренировочном занятии	Беседы, встречи, другие мероприятия определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки -правила дорожного движения -правила поведения на водоемах	В течение года
6.	Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами		
6.1	Прохождение ежегодно антидопингового курса	Семинары, беседы -антидопинговый кодекс - запрещенный список препаратов	В течение года

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

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата. Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой, предотвращение допинга и борьба с ним, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Антидопинговые мероприятия: - информирование спортсменов о запрещенных веществах; - ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами; - ознакомление с правами и обязанностями спортсмена; - повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья. - ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА. Спортсмен должен знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию». Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач: - формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем; - опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс; - раскрытие перед занимающимися спортом

молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	-Теоретические занятия -Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах. -Онлайн обучение на сайте РУСАДА	2 раза в год 1 раз в год 1 раз в год	беседы, лекции, информминутки
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	-Онлайн обучение на сайте -Родительские собрания -Теоретические занятия -Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом)	1 раз в год	беседы, лекции, информминутки
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	-Теоретические занятия (беседы, лекции, информминутки) -Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах. -Онлайн обучение на сайте РУСАДА -Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») -Родительские собрания	2 раза в год 1 раз в год 1 раз в год	беседы, лекции, информминутки

Примерный план инструкторской и судейской практики

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Группы Учебно- тренировочные (все периоды)				
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, инструктор-методист
Группы ССМ, ВСМ				

2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, инструктор-методист
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, инструктор-методист

Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств

В основу комплектования групп спортивной подготовки положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. Максимальный состав обучающихся определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового плана спортивной подготовки, определенного для данного этапа. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, вовремя тренировочных сборов – нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана каждого этапа был выполнен полностью.

Перечень тренировочных сборов:

Вид тренировочных сборов	Продолжительность			Число участн.
	СС	Трен.	НП	
Подготовка к Всероссийским сор-ям	18	14	-	Участники соревнований.
Подготовка к соревнованиям ЮФО	14	14	-	
Восстановительные сборы	До 14	До 14	-	
Тренировочные в каникулярное время	-	До 21	До 21	Уч-ся

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа

тематических видеоматериалов, соревнований), занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

В современной легкой атлетике уровень результатов ведущих спортсменов необычайно высок. Требования, предъявляемые к организму спортсмена столь велики, что необходим постоянный контакт тренера и врача, чтобы не допустить отрицательных воздействий на здоровье спортсменов.

Врачебный контроль должен осуществляться:

углубленное медицинское обследование (УМО) – в начале тренировочного года в условиях Адыгейского республиканского центра медицинской профилактики (г. Майкоп, АРЦМП). Оценивается состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

Этапное комплексное обследование (ЭКО) – основная форма, используемая для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности и оценки эффективности системы подготовки – проводится 3-4 раза в годичном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности (ЧСС, АД, ЭКГ и т.д.)

Текущее обследование (ТО) – проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма и эффективности применяемых средств восстановления.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом возрастных и психофизических требований – сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Наряду с этим, необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами в развитии физических качеств можно считать следующие:

- процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек, наибольший прирост роста и весовых показателей у детей прослеживается в год полового созревания. 16 годам костный скелет считается сформированным, при этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей;

- рост силы мышц наиболее интенсивен в 14-17 лет;

- развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, интенсивное развитие этого качества происходит с 9 до 15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже;

- скоростно-силовые качества начинают расти с 7-8 лет, наибольший прирост приходится на возраст 10-14 лет, затем продолжается в основном под влиянием тренировок;

- аэробная выносливость характеризуется абсолютным максимальным потреблением кислорода, в пубертатном периоде (12-15 лет) этот показатель имеет тенденцию к росту у детей занимающихся спортом и замедляется только после 18 лет;
- анаэробная выносливость незначительно растет до 12-13 лет и более значительно – после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости, поэтому дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-800 м.;
- гибкость в детском возрасте интенсивно растет с 6 до 10 лет и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в развитии этого качества.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами.

В тренировочном процессе необходимо вести санитарно-просветительскую работу, спортсмен должен знать:

- о принципах построения питания, его режиме, нормах потребления продуктов, значении витаминов;
- о заболеваниях связанных с длительными и систематическими занятиями спортом, профилактике этих заболеваний;
- о типовых травмах, причинах возникновения травм, об оказании первой помощи, об особенностях спортивного травматизма;
- о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этими состояниями.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в легкой атлетике от детского возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса. Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм окажется истощенным. Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена - является величина нагрузки. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна оказывать отрицательного влияния на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние. Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной подготовки, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего результата.

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта «легкая 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).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»; изучить антидопинговые правила; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; выполнить план индивидуальной подготовки; знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года; достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации; демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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.

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

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Вместе с тем, предъявляются повышенные требования к доступности и минимизации числа рекомендуемых для детского тренера средств контроля, поскольку тренер в большинстве случаев лишен помощи со стороны биомехаников, физиологов, биохимиков и ему приходится лично тестировать значительные по составу группы юных спортсменов. По этой причине повышается значение такого положения, как снижение количества контрольных замеров для испытуемых. Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств; все имеют высокую корреляцию со спортивным результатом основного вида.

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

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

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	см	не менее	

	двумя ногами		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»	

**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 раз	не менее	
			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»			

**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»		

IV. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Программа теоретической подготовки спортсмена должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы. Спортсмен должен: знать задачи, стоящие перед ним, уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки; знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них; вести учет тренировки и ее контроль; анализировать спортивные и функциональные показатели, вести дневник самоконтроля. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) так же вошли в программу теоретической подготовки.

Кроме того спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а так же травматизма и его профилактикой в избранном виде спорта. Для достижения поставленных задач предусматриваются формы и методы совместной деятельности с учетом ступенчатости обучения.

На этапе начальной подготовки основными методами теоретической подготовки являются:

- Беседы;
- Демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов);
- Просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) используются:

- Изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся видами легкой атлетики;

- Разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки.
- Лекции по вопросам тренировки и обучения.
- Тестовые задания;
- Дискуссии;
- Практикумы;
- Беседы;
- Демонстрация наглядных пособий;
- Просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в дополнение к указанным методам применяются:

- Разбор и анализ отдельных методических статей;
- Участие спортсменов в планировании и анализе тренировки;
- Коллективные разборы киноколяцков, видеозаписей;
- Обсуждение книг и статей по вопросам тренировок легкоатлетов,
- Просмотр, разборки техники и тактики спортсменов на соревнованиях.

Программный материал для практических занятий

Этап начальной подготовки. Планирование, направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней спортивной подготовки спортсменов. На этапах начальной подготовки и тренировочных группах 1-го, 2-го, годов обучения для всех дисциплин легкой атлетики необходимо большое внимание уделять всестороннему физическому развитию. На этапе начальной подготовки специализация легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки имеет многоборную направленность. На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общефизической подготовке. Тренировка строится в зависимости от поставленных задач. На этапе начальной подготовки решаются следующие основные задачи: - укрепление здоровья; - улучшение физического развития; - всестороннее физическое развитие; - обучение умению выполнять различные физические упражнения; - выявление задатков и способностей; - привитие интереса к занятиям по легкой атлетике; - воспитание черт характера. Решению поставленных задач способствуют использование разнообразного арсенала средств и методов, методических приемов, форм организации занятий. Следует широко применять игровой метод, подвижные и спортивные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Не должны проводиться тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающие применение однообразного, монотонного практического и теоретического материала. Физическое воспитание на этапе начальной подготовки требует особого внимания, так как на этом этапе закладывается основа общей работоспособности, здоровья, гармоничного развития, надежности и слаженной деятельности всех систем организма, т. е. того, что

обеспечивает в дальнейшем достижение высот спортивного мастерства. В начале обучения целесообразно сочетать показ с объяснением. В дальнейшем объяснения занимают все большее место по мере овладения движением и приобретают характер указаний. Большое внимание уделяется воспитанию физических качеств, особенно скоростно-силовых, гибкости и ловкости. На этом этапе важное значение имеет обучение занимающихся технике выполнения упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую основу для дальнейшего совершенствования рациональных движений, совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы дети с самого начала занятий овладевали основами техники целостного упражнения, а не его отдельными деталями. Обучение технике выполнения физических упражнений должно быть посильным, способствовать их физическому и психическому развитию, иметь воспитывающий характер. Большое внимание должно быть уделено воспитанию физических качеств занимающихся, прежде всего быстроты движений. Эффективными средствами ее воспитания являются подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения, формирующие способность к выполнению быстрых движений, бег на коротких отрезках и дистанциях, эстафеты, прыжки, гимнастические и акробатические упражнения. Основным методом воспитания быстроты у занимающихся является комплексный метод, сущность которого состоит в систематическом использовании подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, разнообразных упражнений скоростного и скоростно-силового характера. В процессе развития быстроты упражнения выполняются, как правило, повторно. Развитию мышечной силы занимающихся осуществляется кратковременными силовыми напряжениями динамического и статического характера (например: лазание, перелазание, простые висы). Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. С этой целью в программу занятий включаются акробатические упражнения (кувырки, стойки, повороты и др.), гимнастические упражнения на снарядах (подтягивания, подъемы, махи), всевозможные прыжки и метания, игры и упражнения на местности. Для этого возраста характерен высокий темп развития ловкости движений. Ловкость успешно воспитывается в процессе новых упражнений при выполнении действий в новой обстановке, на основе неожиданно возникающих новых двигательных ситуаций. Широко используются подвижные и спортивные игры, требующие внезапного изменения действий в различных игровых ситуациях, усложняющиеся задания, требующие проявления координационных способностей, а также упражнения с различными предметами. У спортсменов этой возрастной группы имеются особенно благоприятные возможности для воспитания гибкости (подвижности в суставах). Следует не только повышать уровень развития активной и пассивной подвижности в

суставах, но и укреплять их. Целесообразно увеличивать максимальную амплитуду в тех движениях, которые способствуют эффективному овладению спортивной техникой. Типичными для развития гибкости являются упражнения «на растягивание», которые характеризуются постепенным увеличением амплитуды движений до возможного на данном занятии предела. Упражнения «на растягивание» представляют собой, как правило, элементарные движения из основной и вспомогательной гимнастики, которые избирательно воздействуют на определенные группы мышц и связок (ног, рук, туловища, шеи). С успехом используются разнообразные подвижные игры, упражнения с движениями большой амплитуды, упражнения на гибкость в сочетании с упражнениями на укрепление суставов, связок и мышц. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. Для примера приведен недельный микроцикл, имеющий основную направленность на приобретение всесторонней физической подготовки.

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

2-й день 1. Активный отдых, самостоятельная работа

3-й день 1. Разминка (15 мин) 2. Общеразвивающие упражнения без снарядов (15 мин) 3. Изучение техники бега с низкого старта (20 мин) 4. Метание набивного мяча (10 мин) 5. Упражнения на гимнастической стенке (10 мин) 6. Бег в равномерном спокойном темпе (10 мин) 7. Заминка (10 мин)

4-й день 1. Отдых, восстановительные мероприятия

5-й день 1. Разминка (15 мин) 2. Специальные беговые упражнения легкоатлета (10 мин) 3. Изучение техники прыжка в длину (20 мин) 4. Эстафета - "Старт с выбыванием" (15 мин) 5. Упражнения комплекса ГТО (отжимания, подтягивания, подтягивания на низкой перекладине, упражнения на пресс и др.) (10 мин) 6. Упражнения с набивным мячом (10 мин) 7. Заминка (10 мин)

6-й день 1. Игра - баскетбол (30 мин) 2. Упражнения на гибкость и растягивание (10 мин) 3. Акробатика (25 мин) 4. Игра - "Воробьи - Вороны" (15 мин) 5. Заминка (10 мин)

7-й день 1. Отдых

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

Учебно-Тренировочный этап (этап спортивной специализации) В системе многолетней спортивной тренировки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) можно выделить два периода: начальной спортивной специализации (тренировочные группы первого и второго годов обучения) и углубленной тренировки (тренировочные группы третьего, четвертого и пятого годов обучения), что требует распределения спортсменов по специализациям, в зависимости от их способностей: - бег на короткие дистанции; - бег на средние и длинные дистанции, - прыжки; - метания; - барьерный бег; - многоборье; - спортивная ходьба. Эффективная система подготовки на этапе начальной спортивной специализации во многом определяет успех многолетней тренировки на последующих этапах. С одной стороны, важно не упустить время, необходимое для достижения высот спортивного мастерства, и использовать сенситивные периоды возрастного развития организма. С другой стороны, следует избегать чрезмерно узкой форсированной специализации, хотя она и дает в ближайшие годы быстрый прирост результатов, но в итоге оказывается малоперспективной, приводит к преждевременной стабилизации спортивных результатов. Цель тренировки на этом этапе - на основе ранее заложенного фундамента всесторонней физической подготовленности приступить к созданию базы специальной подготовленности, являющейся залогом успехов в избранном виде спорта в последующие годы. Основными задачами периода начальной специализации являются: - обеспечение дальнейшей всесторонней физической подготовленности занимающихся; - устранение недостатков в уровне их физического развития и физической подготовленности; - овладение рациональной техникой группы сходных по структуре видов спорта с предполагаемой специализацией; - укрепление здоровья юных спортсменов, создание функциональной базы для углубленной спортивной специализации. В периоде начальной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной базовой подготовкой. При этом общей подготовке отводится 80-90% от общего объема упражнений, специальной - 15-20%. Поэтому наряду со средствами ОФП уже в первые годы занятий спортом в программу тренировки целесообразно включать комплексы специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, имеющих важное значение в избранном виде спорта. Специализация имеет «многоборный» характер. Подвижные и спортивные игры должны занимать примерно 50% от общего времени занятий с детьми. На этом этапе создаются необходимые морфологические, функциональные, психолого-педагогические предпосылки для периода углубленной спортивной специализации. Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой движений и методикой физической подготовки занимающихся, так как успех спортивной подготовки в значительной мере

зависит от оптимального соотношения уровня развития физических качеств и степени формирования двигательных навыков у занимающихся. Комплекс тренировочных средств, используемых для формирования двигательных навыков и умений, должен обеспечивать создание прочной базы всесторонней физической подготовленности, оптимальную взаимосвязь физических качеств, двигательных навыков и умений, что способствует приобретению умения управлять своими движениями. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются в облегченных условиях. Широко используются комплексы специальных подготовительных и подводящих упражнений. В беге на короткие дистанции, прыжках и метаниях развитию физических качеств необходимо отдавать предпочтение перед спортивной техникой. Эффективным средством овладения тактикой является участие в соревнованиях, различных по условиям и составу. Особое внимание уделяется воспитанию скоростных способностей юного спортсмена. С этой целью широко используется бег как одно из самых естественных движений человека. Применение специальных упражнений в слишком большом объеме приводит к нарушению основ техники бега. В занятиях используют самые различные варианты бега. Воспитание скоростных способностей юных спортсменов осуществляется путем использования комплексного метода тренировки, который предполагает применение подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, специальных подготовительных упражнений направленных на развитие двигательных качеств. С возрастом и ростом подготовленности занимающихся ведущая роль отводится методу повторного выполнения упражнений в различных его вариантах: метод повторного выполнения скоростно-силовых упражнений (метод динамических усилий) без отягощения и с наибольшим отягощением; метод повторного выполнения скоростного упражнения с предельной и околопредельной скоростью; метод повторного выполнения скоростного упражнения в облегченных условиях.

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 культурой 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 мышечной деятельности. 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 физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма.	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Перетренированность/ нетренированность			
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		

высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения

			различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	--

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида 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 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».

Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсменов, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени.

Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсменов. Это объясняется тем, что на начальных её этапах приобретения спортивно-технических навыков и повышения функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего простыми, общими для больших групп спортсменов средствами. По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается настолько, что становится близкой к предельно допустимой.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетании и соотношении позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов. Не форсировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

Структура годичного цикла.

Годичный цикл подготовки спортсмена является составной частью многолетнего планирования (макроструктуры) его деятельности с учетом множества факторов (паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок) и согласно календарного плана спортивных мероприятий и тренировочных сборов.

В свою очередь, годичный цикл тренировочного процесса имеет следующую структуру:

- мезоцикла – среднего тренировочного цикла, включающего относительно законченный ряд микроциклов (суммарной деятельностью, например, около месяца);
- макроцикла – большого тренировочного цикла (полугодичного).

В практике планирования тренировочного процесса встречается от 4 до 9 различных микроциклов (втягивающие, базовые или общеподготовительные, контрольно-подготовительные, подводящие, восстановительные, соревновательные, ударные).

Внешними признаками мезоцикла являются:

1. Повторное воспроизведение ряда микроциклов (определённых - в единой последовательности, различных – чередованием).

2. Смена одной направленности микроциклов другими, характеризует и смену мезоцикла.
3. Заканчивается мезоцикл восстановительным микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Анализ тренировочного процесса позволяет выделить определенное число мезоциклов:

- **втягивающие** – постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы (обеспечивается применением упражнений направленных на повышение или восстановление работоспособности организма) – применяются в начале сезона, после болезни или травмы;
- **базовые** – планируется основная работа по повышению функциональных возможностей, совершенствованию физической, технической, тактической и психологической подготовленности, планируется большая по объему и интенсивности тренировочная работа. Большие нагрузки – основа подготовительного периода (в соревновательном периоде включаются с целью восстановления физических качеств и навыков);
- **контрольно-подготовительные** – широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Характеризуются высокой интенсивностью тренировочной нагрузки – используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде между стартами;
- **предсоревновательные (подводящие)** – окончательное становление спортивной формы, устранение недостатков всех видов подготовки, особое место – целенаправленная психическая и тактическая подготовка;
- **соревновательные** – планируются согласно календаря спортивных мероприятий, квалификации и уровня подготовленности спортсмена (обычно бывает несколько соревновательных мезоциклов в течении года);
- **восстановительный** – основа переходного периода, организуется после серии стартов, в особых случаях включает упражнения по исправлению технических недостатков, улучшения физических способностей.

Методическая часть

Рекомендации по проведению тренировочных занятий и технике безопасности:

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерского и медицинского персонала;

- при условии наличия допуска обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденного расписания.

Запрещается без разрешения тренера выполнять какие-либо технические действия, заниматься на снарядах

Рекомендации по планированию спортивных результатов:

Ориентация на темпы прироста спортивного результата более эффективна при учете индивидуальных особенностей спортсменов, таких как

- типологические особенности; уровень притязаний; психомоторные особенности; самооценка свойств характера и способностей.

Среди особенностей индивидуальности влияющих на результативность деятельности, отметим свойства нервной системы, темперамент и личностные особенности – абстрактность мышления, жизнерадостность, тревожность, общительность. Результативность деятельности выше при более критической самооценке. Принимая во внимание, что процесс подготовки квалифицированного спортсмена занимает в среднем 5-8 лет, тренеру трудно осуществлять достаточно надежный прогноз на столь длительный период времени. Для этого наиболее результативно поэтапное моделирование тренировочного процесса с учетом ведущих признаков индивидуальности в соответствии с динамикой изменения результата. Темп прироста результата по годичным циклам у легкоатлетов существенно различается. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования разрабатывается индивидуальное планирование прироста спортивных результатов.

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими и психологическими нагрузками, со значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль со стороны тренера, врача и психолога (для спортсменов высокого класса) за состоянием здоровья спортсменов. Такой совокупный контроль называется врачебно-педагогическим и является составной частью тренировочного плана подготовки спортсменов.

Врачебный контроль осуществляется медработниками республиканского центра медицинской профилактики в соответствии с предоставленными списками и графиком прохождения осмотров. Результаты исследований заносятся в индивидуальную карту физического состояния спортсмена на протяжении всего периода обучения.

Педагогический контроль осуществляется тренером с использованием следующих методов:

- методы наблюдения, дающие полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения нагрузок, работоспособности;
- методы опроса, анкетирования, беседы;
- методы тестирования с помощью использования простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятия мышечной, суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, ЧСС, АД.

Важнейшим дополнением может быть самоконтроль спортсмена с отражением в дневнике наблюдений за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебно-педагогический контроль осуществляется постоянно и систематически. Это дает возможность проследить, как переносятся тренировочные и соревновательные нагрузки, корректировать их объем, интенсивность, а при необходимости – своевременно принимать лечебно-профилактические меры.

Программный материал для практических занятий

Бег на короткие дистанции.

Спринт –совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции. Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно.

Этап начальной подготовки. Основное внимание уделяется общей физической подготовке. Задачами тренировки являются: обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого старта и стартовому ускорению, обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям. Научить технике бега по прямой дистанции. Научить технике бега по виражу. Воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств, улучшение координации движений и гибкости.

Средства и методы обучения спортивной технике: применение специальных подводящих упражнений; бег с ускорением на 30-60 метров с последующим бегом по инерции на прямой и на вираже, ускорения с

различной скоростью (80-100 м) с входом в поворот и выходом на прямую. Специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения с выполнением команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» или звукового сигнала.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Специальные упражнения барьериста; прыжки в длину и в высоту с разбега; метание камней и набивных мячей; кроссы. Участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300 метров, прыжках в длину, высоту, барьерном беге и по общефизической подготовке. Выпускные требования к занимающимся на этапе начальной подготовки – иметь юношеский разряд.

Учебно-Тренировочный этап.

Основными задачами является обучение технике бега по прямой и по виражу; обучение технике низкого старта и стартового разбега; обучение технике бега при выходе с виража на прямую; обучение финишированию. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и силовых качеств, специальной выносливости спринтера; приобретение соревновательного опыта.

Средства и методы обучения спортивной технике: спринтерский бег (на контролируемых скоростях), специальные беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях. Стартовые упражнения – старт с ходьбы или медленного бега; старт с опорой на одну руку; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях. Просмотр видеозаписей техники бега сильнейших спринтеров. Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения. Спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300 метров, эстафеты, старт и стартовые упражнения, бег с переменной темпа движений.

Упражнения с отягощениями и на тренажерах, подвижные и спортивные игры. Кроссы, спринтерский бег и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях (бег в гору, бег по песку, по снегу, против ветра, с отягощениями на голених, с отягощением на поясе, бег по наклонной дорожке, бег и использованием искусственной тяги и т.д.). Упражнения типа «спрыгивание-выпрыгивание», прыжки в длину с укороченного разбега, упражнения с ядром (броски вперед и через голову и т.д.). Участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 200, 300, 400 метров, эстафетах 4x100, 4x400. Требования к занимающимся на учебно-тренировочном этапе:

Спортивные разряды: - до 3-х лет - юношеские разряды

свыше 3-х лет – «третий спортивный разряд» и выше

Этап спортивного совершенствования. Задачи тренировки – достижение высокого уровня работоспособности, совершенствование техники и тактики бега, исправление индивидуальных технических ошибок с помощью специализированных средств и методов.

Средства и методы совершенствования спортивной техники: спринтерский бег в различных условиях, бег с низкого старта по отметкам; бег и упражнения с установкой на исправление отдельных технических ошибок; бег с переключением темпа движений, акцентируя внимание на умение бежать свободно, расслабленно; анализ техники бега сильнейших спринтеров.

Основные средства тренировки: упражнения с отягощениями и применение тренажерных устройств – тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер; специальные упражнения, направленные на укрепление специфических для спринтера мышечных групп. Спринтерский бег с различной интенсивностью на дистанциях от 200 до 300 м. Спортивные игры по упрощенным правилам. Старты, стартовые упражнения; прыжковые упражнения, прыжки с места (тройной, пятерной, десятерной). Упражнения на расслабление отдельных групп мышц. Участие в соревнованиях различного масштаба в беге на 60, 100, 200, 400 метров, эстафетах. Основные средства тренировки применяются с учетом предрасположенности спортсменов к определенной спринтерской дистанции.

Требования: КМС

Бег на средние и длинные дистанции.

Бег на средние дистанции – совокупность легкоатлетических беговых дисциплин от 600 метров до 3-х километров. Олимпийскими видами являются дистанции на 800 м, 1500 м, 3000 м, 3000 м с препятствиями (стипель-чез). Бег на длинные дистанции - беговые дисциплины от 2-х миль (3218 метров) до марафона. Олимпийскими являются дистанции на 5000, 10000 метров и марафон (42195 м).

Этап начальной подготовки. Задачи тренировки техники и тактики, это создание правильного представления о технике бега и определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся. Обучение технике высокого старта, всестороннее физическое развитие, улучшение координации движений и гибкости. Обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции, развитие общей выносливости.

Средства и методы обучения технике и тактике бега: многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна; различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Повторный бег в медленном и среднем темпе на отрезках 40-150 метров, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по

прямой со входов в вираж на отрезках до 100 м, бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег с высокого старта и последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150 м. Бег с высокого старта на отрезках до 40 м самостоятельно и под команду. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Бег на отрезках от 60 до 120 м с переключением на финишное ускорение.

Основными средствами тренировки являются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам, различные виды эстафет, равномерный кросс 35-45 минут. Занятия другими видами легкой атлетики и другими видами спорта (лыжи, плавание), туристические походы и пешие прогулки до 8 км. Требования к этапу начальной подготовки – юношеские разряды.

Учебно-Тренировочный этап.

Дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактических задач, поставленных для начальной подготовки. Обучение технике стартового разбега, бега по прямой, технике бега по виражу. Развитие общей физической подготовленности, общей и специальной выносливости, скоростно-силовых и морально-волевых качеств. Приобретение соревновательного опыта.

Дальнейшее обучение и совершенствование средств и методов, перечисленных для групп начальной подготовки. Повторный бег на средних и длинных отрезках; равномерный кросс (до 1 часа); темповый бег; «фартлек», переменный бег, бег в гору, контрольный бег. Повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега; переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом. Различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партнера, прыжки в глубину. Комплекс упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки (упражнения с набивными мячами, для мышц живота, различные упражнения в парах и групповые). Требования:

Спортивные разряды: - до 3-х лет - юношеские разряды

свыше 3-х лет – «третий спортивный разряд» и выше

Этап спортивного совершенствования мастерства. Задачи тренировки:

достижение высокого уровня работоспособности; дальнейшее совершенствование техники и тактики бега; приобретение соревновательного опыта; освоение большого аэробного и анаэробного режима работы; исправление индивидуальных технических ошибок.

Дальнейшее совершенствование средств и методов техники и тактики тренировки, перечисленных выше. Все специальные упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке. Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и

звуковой лидер и др. Интервальный бег на отрезках от 200 до 1200 м, совершенствование индивидуальной тактики бега по дистанции. Бег в утяжелённых условиях (бег по песку, по снегу, за лидером, по пересеченной местности). Отработка финишного ускорения в условиях приближенных к соревновательным. Участие в соревнованиях с обязательным выполнением запланированных тактических вариантов (бег на результат, бег на выигрыш и др.). Определение индивидуальной разминки перед основными соревнованиями. Требования: КМС

Прыжки.

Этап начальной подготовки.

Прыжки в высоту с разбега. Ознакомление с техникой прыжка способом «перешагивание», «фосбери-флоп». Рассказ, показ, просмотр видеофильмов. Обучение отталкиванию в сочетании с махом прямой ногой. Отталкивание вверх с махом прямой ногой стоя у гимнастической стенки. То же без поддержки в сочетании с работой рук. Обучение постановке ноги на толчок. Постановка ноги вперед с одного шага в сочетании с замахом рукачи. То же с 2-х, 3-х и 4-х шагов. Обучение сочетанию отталкивания с разбегом. Выпрыгивания вверх с 1,2, 3 и 6 шагов в сочетании с работой рук и махом прямой ногой. Обучение технике перехода через планку способами «перешагивание» и «фосбери-флоп». Обучение приземлению. Обучение технике прыжка в высоту с разбега в целом. Прыжки через планку, постепенно повышая её, с 1, 3, 5 и 7 шагов. Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Прыжки вверх, толкаясь двумя ногами без отягощения и с отягощением (2-6 кг). Прыжки через гимнастические снаряды и различные препятствия на местности. Прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой с 1-5 шагов, доставая ветки деревьев и другие предметы, подвешенные на различной высоте. Имитация перехода через планку «перешагиванием» и способом «фосбери-флоп».

Прыжки в длину с места и с разбега. Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. Овладение подготовительными движениями при подготовке к толчку. Прыжки в длину с места на технику и на результат.

Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «ножницы». Рассказ, показ, просмотр видеофильмов. Обучение технике отталкивания. Прыжки в «шаге» с места, с 1, 3, 5 шагов. Обучение отталкиванию в сочетании с разбегом. Прыжки в «шаге» с 5, 7, 9 шагов. Обучение технике прыжка способом «согнув ноги». Прыжки с 1-15 шагов с группировкой в полете. Прыжки в «шаге» с 3-5 шагов с опусканием маховой ноги. То же со сменой ног в полете. То же с подтягиванием толчковой ноги вперед на приземление. Обучение технике приземления. Прыжки с

небольшого разбега с акцентированным выбрасыванием ног вперед до положения сидя. Обучение технике прыжка в целом. Начинать разбег всегда с одной и той же ноги. Прыжки в длину со среднего и оптимального разбега на технику и на результат. Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Прыжки на обеих ногах с акцентом на толчок вверх, подтягивая колени до прямого угла, с акцентом на толчок вперед – «лягушкой», сериями по 6-10 прыжков. Прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями по 10-15 прыжков. То же с небольшим отягощением (гантели 400-800 г, набивные мячи 1-2 кг). Имитация группировки в полете в упоре на брусьях и в висе: на гимнастической стенке, перекладине, кольцах. Бег с ускорением на 20, 30, 40 и 50 метров с высокого старта и с хода. Различные прыжковые упражнения у гимнастической стенки, через гимнастическую скамейку, низкие барьеры и др.

Тройной прыжок с места. Ознакомление с техникой тройного прыжка с места. Обучение схеме прыжка по частям: прыжок с места, толкаясь двумя ногами в сочетании с прыжком в «шаге»; двойной прыжок в «шаге», меняя толчковую ногу с приземлением на обе ноги. Овладение тройным прыжком с места в целом.

Специальные упражнения. Использование прыжковых упражнений для подготовки к прыжкам с разбега. Прыжки в «шаге» сериями по 6-12 прыжков. «Скачки» сериями по 2-3 раза с переходом на другую ногу. Сочетания «скачка» и «шага» сериями 4-6 переходов. Прыжки в «шаге» через 1, 2, 3 шага сериями и др.

Требования к этапу: юношеские разряды.

Учебно-Тренировочный этап.

до 3-х лет.

Прыжки в высоту с разбега. Дальнейшее изучение и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способами «перешагивание» и «фосбери-флоп». Ознакомление и изучение техники прыжка способом «волна» и «перекат». Совершенствование ритма разбега в сочетании с выталкиванием вверх. Совершенствование техники перехода через планку изученным способом. Прыжки с 3, 5, 7 шагов через планку, постепенно поднимая высоту. Участие в соревнованиях по прыжкам в высоту с разбега.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы. Прыжки вверх с 3-5 шагов, доставая руками, головой и маховой ногой подвешенные на различной высоте предметы. Выпрыгивание вверх из приседа на двух и на одной ноге с отягощениями 8-12 кг. Запрыгивание на гимнастические снаряды с 3-5 шагов в положение группировки над планкой. Имитация выхода в толчок у

гимнастической стенки с поддержкой и без поддержки. Выполнение маха в сочетании с отталкиванием, стоя на месте и с 1-2-х шагов с небольшим отягощением на маховой ноге и др.

Прыжки в длину с разбега. Дальнейшее изучение и совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, согласованности движений ногами и руками в фазе полёта, группировки в приземлении и выхода после приземления. Изучение техники прыжка способом «прогнувшись». Прыжки с 3-5 шагов в «шаге» с опусканием маховой ноги и с пробеганием вперед. То же, отталкиваясь от повышенной опоры. Прыжки с 5-7 шагов, отталкиваясь от повышенной опоры, в сочетании с полётом прогнувшись и с приземлением на обе ноги. Прыжки со среднего и оптимального разбега в целом на технику и на результат. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для бегунов на короткие дистанции и частично для прыгунов в длину с разбега предыдущей возрастной группы. Прыжки вверх из приседа, с выполнением положения прогнувшись. То же при спрыгивании с гимнастических снарядов. Прыжки в «шаге» через 1, 2, 3 шага сериями. Запрыгивание на гимнастические снаряды в «шаге» с разбега в 3-7 шагов с последующим соскоком прогнувшись и др.

Тройной прыжок с разбега. Ознакомление с техникой тройного прыжка с разбега. Рассказ, показ, просмотр видеофильмов. Обучение технике отдельных частей прыжка: «скачку», прыжку в «шаге», прыжку в длину и их сочетанию. Выполнение 1, 2, 3 «скачков» и с 1-3 шагов; выполнение прыжка в «шаге» сериями по 3-4 прыжка с 1-3 шагов; выполнение прыжка в длину с разбега, толкаясь слабой ногой с 3-5 шагов; овладение сочетанием «скачок»-«шаг» с 3-5 шагов и сочетанием «шаг» - прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Выполнение всего прыжка в целом с 3, 5, 7 шагов разбега. Изучение техники отдельных частей тройного прыжка: «скачка», «шага», прыжка в длину и всего прыжка в целом с разбега в 3, 5, 7 шагов. Определение длины, скорости и ритма разбега с учетом индивидуальных возможностей. Прыжки в целом со среднего и оптимального разбега. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование части упражнений, рекомендуемых для спринтеров и прыгунов в длину с разбега. Прыжки в «шаге» и «скачки» сериями от 6 до 10-12 сочетаний. Различные сочетания прыжков в «шаге» со «скачками», например: 2 «скачка» на правой, переход в «шаге» на левую, 2 «скачка» на левой и т.д. Прыжки в «шаге» и «скачки» сериями по 10-12 раз в гору и др.

Требования к этапу: Спортивные разряды: - до 3-х лет - юношеские разряды

Учебно-Тренировочный этап.

свыше 3-х лет обучения.

Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, техникой перехода через планку и всего прыжка в целом. Выявление и исправление индивидуальных ошибок. Тренировка в прыжках в высоту избранным способом с полного разбега на оптимальной скорости. Тактическая и психологическая подготовка. Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы. Выполнение исходного положения перед толчком в сочетании с замахом руками с места, с 1, 2, 3, 4 шагов. То же с выталкиванием вверх. Запрыгивание на гимнастическую стенку с 1-3-х шагов в сочетании с махом прямой ногой. Имитация перехода через планку на гимнастической скамейке, коне или других снарядов. Запрыгивание на гимнастический стол, брусья с 3-5 шагов в положение над планкой. Прыжки с 3-5 шагов, доставая высоко подвешенные предметы головой, маховой ногой и руками, при толчке одной ногой. Выпрыгивание из приседа на двух и на одной ноге без отягощения и с отягощением. Прыжки с прямого разбега с подтягиванием толчковой ноги через планку на различной высоте без поворота и с поворотом на наклоня туловище. Прыжки через планку, отталкиваясь от повышенной опоры. Серии прыжков и прыжковых упражнений с небольшим отягощением (пояс 1-1,5 кг).

Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники отдельных фаз прыжка: ритма разбега в сочетании с отталкиванием, точности отталкивания, рациональных движений в полёте, приземления и всего прыжка в целом способами «ножницы» и «прогнувшись». Выявление и исправление индивидуальных ошибок. Тренировка в прыжке избранным способом. Тактическая и психологическая подготовка юного спортсмена. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений спринтеров и рекомендуемых для прыгунов в длину предыдущей возрастной группы. Прыжки на двух и на одной ноге (попеременно) с акцентом на проталкивание вверх-вперед без отягощения и с отягощением в виде гантелей (600-1000 г) и поясов от 1 до 3-5 кг. Прыжки в выпаде на месте и с продвижением вперед без отягощения и с отягощением. Запрыгивание на гимнастические снаряды с 3-7 шагов, отталкиваясь от грунта и от повышенной опоры с последующим соскоком «прогнувшись» или «ножницами». Прыжки в длину с разбега 5-9 шагов через препятствие (барьер, планка, резинка).

Тройной прыжок с разбега. Совершенствование техники отдельных фаз и всего прыжка в целом с учетом индивидуальных особенностей. Выявление и исправление ошибок. Определение оптимальной длины, скорости и ритма разбега. Прыжки в целом со среднего (18-20 м) и полного (35-45 м) разбега. Тактическая и психологическая подготовка прыгуна. Подготовка и участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для прыгунов в длину и спринтеров. Серии прыжков в «шаге» и «скачков» на одной ноге (попеременно) без отягощения и с отягощением (гантели, пояс). Выполнение сочетаний «скачок» - «шаг» - «скачок» и т.д.
Требования к этапу: свыше 3-х лет – «третий спортивный разряд» и выше

Этап спортивного совершенствования.

Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование и тренировка в прыжке избранным способом. Дальнейшее развитие качеств прыгучести, быстроты, гибкости и силы. Совершенствование ритма разбега в сочетании с толчком и техникой перехода через планку. Прыжки со среднего и оптимального разбега через планку на максимальной высоте. Психологическая и тактическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых ранее, обращая особое внимание на увеличение амплитуды движений, на ритм и интенсивность их выполнения. Прыжки в высоту с места без отягощения и с отягощением. Запрыгивание на высокие снаряды с 3-7 беговых шагов. Прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов с 3-5 шагов маховой ногой, головой и руками. Выпрыгивание из приседа на одной ноге без отягощения и с отягощением. Выпрыгивание вверх, стоя толчковой ногой на повышенной опоре в сочетании с махом прямой ногой с отягощением в руках и на маховой ноге.

Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники отдельных фаз (разбег, толчок, полет и приземление) и тренировка в прыжке избранным способом. Совершенствование скорости и ритма разбега в сочетании с толчком. Прыжки со среднего разбега, отталкиваясь от повышенной опоры, совершенствуя выбрасывание ног на приземление. Психологическая и тактическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых ранее. Многократные прыжки в «шаге» с ноги на ногу и в сочетании с разбегом в 3-5 шагов без отягощения и с отягощением. Запрыгивание на гимнастические снаряды в шаге с 5-7 шагов без отягощения и с отягощением. Прыжки с малого и среднего разбега через далеко-высокие препятствия (барьер, планка, резинка). Прыжки в шаге в гору, под уклон и др.

Тройной прыжок с разбега. Совершенствование техники отдельных частей и соединений, ритма разбега и всего прыжка в целом. Тренировка в тройном прыжке в целом. Психологическая и тактическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы. Многократные скачки на одной ноге сериями без отягощений и с отягощением. Повторное выполнение сочетаний «скачок»-«шаг», «шаг»-прыжок, прыжок толкаясь слабой ногой с 5, 9, 11 беговых

шагов без отягощения и с отягощением. Серии «скачков» в гору до 15-30 раз подряд. Прыжки с 5-7 шагов на постепенно повышающиеся тумбы.

Требования к этапу: — КМС

Метания (диск, копьё, толкание ядра)

Этап начальной подготовки.

Решаются следующие задачи: укрепление здоровья и важнейших функциональных систем организма, гармоничное физическое развитие, разносторонняя физическая подготовленность, воспитание волевых качеств и дисциплинированности.

Толкание ядра. Освоить технику толкания ядра с места, стоя боком и лицом по направлению толкания, освоить технику толкания ядра со скачка.

Средства и методы обучения. Толкание ядра с места и со скачка. Толкание набивных мячей (2-3 кг) и других снарядов вертикально вверх, вперед-вверх. Многократные скачки на правой и левой ноге в сочетании с махом левой и правой ноги, различные прыжки с места, подскоки, бег спиной по направлению толкания. Упражнения с отягощениями малого веса, выполняемые в быстром темпе, лежа на скамейке сведение и разведение рук, жим штанги лежа; кроссовый бег, подвижные и спортивные игры и др.

Метание диска. Освоение техники выпуска диска с указательного пальца; изучение техники замаха руки с диском, стоя лицом, боком и спиной по направлению метания; изучение техники работы ног при метании диска с места и в движении.

Средства и методы обучения спортивной технике. Размахивание с диском в руке, катание диска по полу, земле, подбрасывание вверх, метание диска не высоко над землей. На незначительное расстояние. Метание диска стоя боком и спиной в направлении метания, имитация заключительного усилия без снаряда и со снарядом. Метание диска с поворотом.

Метание копья. Ознакомление с основами техники метания копья; обучение технике держания и отведения копья, обучение технике ходьбы и бега с копьём, технике метания копья (финального усилия) с 1, 2, трех шагов.

Средства и методы обучения технике: метание копья с места и с разбега, метание копья в цель, метание с места различных отягощений. Пробежки с копьём, отведение копья при ходьбе и беге с переходом в исходное положение для заключительного усилия, метание с 2, 3, 4-х шагов. Спринтерский бег от 30 до 100 метров, низкие старты, прыжки в высоту и длину, прыжки с места (3-й, 5-й, 10-й), прыжки через барьеры, многоскоки. Упражнения с отягощениями малого веса, гимнастические и акробатические упражнения, направленные на развитие подвижности в плечевом, локтевом и тазобедренном суставах. Медленный бег, кроссы, подвижные и спортивные игры.

Требования: в конце – юношеские разряды.

Учебно-Тренировочный этап.

Основными задачами являются: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка; укрепление опорно-двигательного аппарата,

сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма средствами ОФП и СФП, развитие скоростно-силовых и силовых качеств, специальной быстроты, координации, ловкости; обучение и совершенствование видов метаний и других видов легкой атлетики; приобретение соревновательного опыта и теоретических знаний об особенностях тренировок в метании.

Толкание ядра. Задачи: дальнейшее изучение техники выталкивания ядра; изучить и закрепить умение вести локоть толкающей руки стороной; изучить и закрепить движение левой руки вперед-вверх; изучить швунгово-вращательные движения бедрами и тазом; изучить технику разгона снаряда по кругу, стоя спиной по направлению толкания.

Средства и методы обучения: толкание набивных мячей и ядер с места и со скачка стоя лицом и боком по направлению толкания. Подскоки на толчковой ноге в положении «ласточка». Руки в стороны. Скачки назад на толчковой ноге в стартовой группировке; из положения «растяжка» подтянуть правую ногу «под себя». Из положения стартовой группировки выполнить мах левой ногой назад. Спринтерский бег на отрезках от 30 до 150 м, барьерный бег, прыжки в высоту и длину, разнообразные прыжковые упражнения, упражнения со штангой (наклоны вперед, повороты, жим лежа, выжимание веса ногами); упражнения с отягощениями. Кроссовый бег, спортивные игры.

Метание диска. Освоить технику работы ног при метании диска с места; технику «старта» и входа в поворот (вращение на внутренней части левой стопы, обгон снаряда бедром правой ноги); технику работы ног при движении по кругу (постановку правой ноги в центр круга, постановку левой ноги после поворота); изучить технику метания диска в целом.

Средства и методы обучения: вращение на 180 и 360 градусов на передней части левой стопы без снаряда и с гимнастической палкой на плечах, то же у гимнастической стенки. Выполнение серии поворотов по прямой без отягощений и с отягощением с акцентом на ускоренное движение ног во второй половине поворота. Метание облегченных и стандартных снарядов с места, с полуповорота и поворота. Имитации финального усилия с амортизаторами. Прыжковые упражнения, упражнения на гибкость и расслабление.

Метание копья. Освоить технику отведения копья по прямой линии назад и вперед-вниз-назад; освоить технику «захват» снаряда (обгон тазом и ногами плечевого пояса и руки с копьем); освоить технику движений ног перед заключительным броском снаряда (пяти последних шагов); определить оптимальную длину разбега.

Средства и методы обучения: метание облегченных и стандартных копий, имитация отведения копья и финального усилия со снарядом и без снаряда. Имитация отведения копья при выполнении 1, 2, 3-х шагов, то же в беге. Метание утяжеленных мячей с места и с разбега. Метание камней в цель и на дальность. Бег скрестными шагами с отведением копья, мяча. Различные прыжки с места сериями. Упражнения на подвижность в плечевых, тазобедренных суставах, в позвоночнике без снарядов, со снарядами и с

отягощениями. Спринтерский бег, низкие старты, повторный бег на отрезках до 150 метров, прыжки и прыжковые упражнения. Упражнения со штангой, гантелями, гириями, набивными мячами. Кроссы, акробатика, гимнастика.

Спортивные разряды: - до 3-х лет - юношеские разряды

свыше 3-х лет – «третий спортивный разряд» и выше

Этап спортивного совершенствования.

Толкание ядра. Задачи: дальнейшее совершенствование в технике «захвата» и выталкивания ядра; совершенствование в технике разгона снаряда по оси круга и швунгово-вращательных движений тазом и бёдрами; совершенствование техники толкания ядра в целом; совершенствование ритма движений; дальнейшее повышение уровня развития быстроты, силы и скоростно-силовых качеств.

Средства и методы обучения: толкание облегченных, стандартных и утяжеленных снарядов с места и со скачка, из различных исходных положений. Упражнения на тренажерах, упражнения со штангой, направленные на развитие силы отдельных мышечных групп. Подвижные игры, плавание, акробатика, гимнастика.

Метание диска. Задачи: изучение отдельных элементов и связок элементов техники метания диска; научиться ставить правую ногу в центр круга с ускорением, при закрытом положении туловища и фиксации левой руки. Научиться «вставлять» бедро в момент финального усилия; совершенствование ритма движения при метании диска с поворотом. Дальнейшее повышение уровня развития быстроты, силы и скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

Средства и методы обучения: метание облегченных, стандартных и утяжеленных снарядов, с амортизаторами на блоке, резиной, набивными мячами. Многократные вращения на передней части стопы без снарядов и с отягощением. Вращение на левой стопе с махом правой ноги и постановкой её в центр круга. Метание снаряда с полуоборота, с опорой на левой ноге, вымахивая правой, «отсечка» левой ногой. Метание диска с 1, 2, 3 и более поворотов. Метание диска стоя лицом по направлению броска с опорой и вращением на правой ноге. Броски ядер, набивных мячей дисковым способом с места. Сведение и разведение рук с отягощениями в руках, отведение (рывком) рук с отягощениями в стороны-вверх, жим штанги лёжа.

Метание копья. Задачи: совершенствование отдельных элементов техники метания копья и связок элементов при выполнении финального усилия; совершенствование техники торможения после броска (быстрый прыжок с левой ноги на правую и т.д.); совершенствование ритма разбега и ритма бросковых шагов; совершенствование техники метания копья в целом.

Средства и методы обучения: метание облегченных и стандартных копий с места и с разбега, метание в цель. Метание отягощений из-за головы вперед с 3-5 шагов. Отведение копья в ходьбе и в беге, с переходом в исходное положение для заключительного усилия. Основные средства тренировки: гимнастические и акробатические упражнения направленные на развитие

подвижности в плечевых, локтевых и тазобедренных суставах. Специальные упражнения спринтера, низкие старты, бег с ускорениями; многоскоки, прыжки в длину и в высоту с разбега, через барьеры. Силовые упражнения с отягощениями, штангой, гантелями и т.д. Кроссовый бег 10-20 минут, игры.

Требования:- КМС

Барьерный бег (60, 100, 110, 400 метров)

Этап начальной подготовки.

Задачи обучения и тренировки: основное внимание уделяется физической и технической подготовке, ознакомлению с техникой видов легкой атлетики.

Научить отдельным элементам техники барьерного бега, научить технике барьерного бега в целом, научить технике высокого и низкого стартов. Развивать физические качества, воспитывать смелость, развивать скоростно-силовые качества и координацию движений, укреплять опорно-двигательный аппарат.

Средства и методы обучения спортивной технике. Объяснить и показать основы техники видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний), научить комплексу общеразвивающих и специальных упражнений для разминки, объяснить и показать современную технику барьерного бега («атака» барьера, переход через барьер, сход с барьера). Научить технике высокого и низкого старта с учетом особенностей барьерного бега (ограниченное расстояние до первого барьера), научить технике бега с высокого и низкого старта с преодолением первого барьера. Дать представление и научить ритму бега со старта до первого барьера и бегу между барьерами, научить пробеганию со старта 1-2-3-4-5-7 барьеров в облегченных условиях. Подводящие упражнения, направленные на овладение техникой барьерного бега; бег по разметке (на асфальте, дорожке) через препятствия и предметы. Упражнения, способствующие овладению техникой начального движения маховой ноги на барьер (активное поднимание ноги с тазом вперед-вверх в упор о препятствие); начальное движение маховой ноги на барьер в упоре, стоя у гимнастической стенки, «атака» барьера с небольшого разбега высоко поднимая бедро. Бег сбоку барьера (с переносом маховой ноги через барьер); упражнения способствующие овладению переноса толчковой ноги через барьер, скольжение стопой вдоль планки. Специальные беговые упражнения спринтера, бег с ускорениями на отрезках до 120 метров, повторный и переменный бег на отрезках до 300 метров. Кроссовый бег, бег в облегченных и усложненных условиях, упражнения с отягощениями, прыжки в длину, в высоту, элементы акробатики, игры, плавание, специальные упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.

Требования: свыше года – юношеские разряды.

Учебно-Тренировочный этап.

Задачи: овладеть техникой барьерного бега на избранной дистанции, приобрести специальные физические качества, повысить уровень общей физической подготовленности, повысить скорость в гладком беге, овладеть техникой высокого и низкого стартов. Совершенствовать ритм бега со старта

и между барьерами, повысить уровень специальной выносливости, участвовать в соревнованиях по барьерному бегу, спринту, прыжкам, эстафетам. Воспитывать смелость в преодолении барьеров.

Средства и методы обучения технике: специальные упражнения барьериста для совершенствования техники, специальная барьерная гимнастика, специальные беговые упражнения спринтера. Бег с ускорениями, бег с низкого и высокого старта, бег с низкого старта до первого барьера, многократное пробегание различных отрезков барьерной дистанции в облегченных и соревновательных условиях, с соблюдением ритма и основных элементов техники. Имитация отдельных элементов техники у опоры в ходьбе и беге, просмотр видеозаписей. Повторный бег с барьерами (высота 40-50 см), на укороченной дистанции (5-6 барьеров); бег с высоким подниманием бедра на отрезках до 70 метров, повторный бег вверх по лестнице и в гору, бег в усложненных условиях, прыжки и прыжковые упражнения, элементы акробатики, упражнения с отягощениями, игры, плавание.

Требования: Спортивные разряды: - до 3-х лет - юношеские разряды
свыше 3-х лет – «третий спортивный разряд» и выше

Этап спортивного совершенствования.

Задачи: дальнейшее совершенствование техники барьерного бега, повышение скорости гладкого бега, совершенствование техники низкого старта, совершенствование ритма и бега со старта, перехода через барьер, схода с барьера и бега между барьерами. Повышение скорости преодоления барьеров, повышение уровня общей и специальной выносливости. Накопление соревновательного опыта, совершенствование специальных качеств барьериста с учетом индивидуальных особенностей.

Средства и методы обучения: использовать ранее рекомендованные упражнения, увеличивая дозировку и интенсивность. Специальный комплекс барьерной разминки (с барьерами и без них), пробегание барьеров на различных отрезках в облегченных и затрудненных условиях. Специальные упражнения спринтера, совершенствование бега с низкого старта, с ускорениями, повторный и переменный бег в облегченных и затрудненных условиях. Прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, кроссовый бег, игры, плавание. Участие в соревнованиях в смежных видах легкой атлетики, участие в соревнованиях по барьерному бегу.

Требования: - КМС

Многоборье

Легкоатлетические многоборья – совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета. За каждый вид спортсмены получают определенное количество очков, которые начисляются либо по специальным таблицам, либо по эмпирическим формулам. Соревнования по многоборьям всегда проводятся в два дня. Между видами обязательно определен интервал для отдыха (как правило, не менее 30 минут).

При проведении отдельных видов существуют поправки, характерные для многоборья:

- в беговых видах разрешено сделать один фальстарт;
- в прыжке в длину и метаниях предоставляется только три попытки;
- с определенными условиями разрешено использование ручного хронометража, если стадион не оборудован автоматическим.

Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих подготовку на каждом этапе с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Бег на короткие дистанции. барьеры	
Скоростные способности	значительное
Мышечная сила, выносливость, координационные способности, телосложение	среднее влияние
Вестибулярная устойчивость, гибкость	незначительное
Бег на средние и длинные дистанции	
Выносливость	значительное
Скоростные способности, телосложение	среднее влияние
Мышечная сила, вестибулярная устойчивость, гибкость, координационные способности	незначительное
Прыжки	
Скоростные способности, вестибулярная устойчивость, гибкость, координационные способности	значительное
Мышечная сила, телосложение	среднее влияние
Выносливость	незначительное
Метания	
Скоростные способности, мышечная сила	значительное
Вестибулярная устойчивость, телосложение, гибкость, координационные способности	среднее влияние
Выносливость	незначительное
Многоборье	
Скоростные способности, мышечная сила, выносливость	значительное
Вестибулярная устойчивость, координационные способности, гибкость, телосложение	среднее влияние

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические 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).

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, 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 (2,8x2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1

27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			
38.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
39.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
40.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
42.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
43.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
44.	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин метания, многоборье			
45.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
46.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
47.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
48.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
49.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
50.	Копье массой 600 г	штук	20
51.	Копье массой 700 г	штук	20
52.	Копье массой 800 г	штук	20
53.	Круг для места метания диска	штук	1
54.	Круг для места метания молота	штук	1
55.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
56.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
57.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
58.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
59.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
60.	Ограждение для метания диска	штук	1
61.	Ограждение для метания молота	штук	1
62.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в	штук	1

	помещении		
63.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
64.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
65.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
66.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
67.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствов ания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации	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

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 «стипель-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 высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
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

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

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 – **четырёх часов;**

на этапе высшего спортивного мастерства – **четырёх 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.

Перечень информационного –методического обеспечения.

1. Хоменков Л.С. Учебник тренера по легкой атлетике – ФКиС – 1982 г.
2. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора – Terra-спорт -2000 г.
3. Ким Буханцов Метание диска – Олимпия – 2008 г.
4. Шубик В.М., Левин М.Я. Иммуитет и здоровье спортсменов – ФКиС -1985
5. Тюпа В.В., Аракелян Е.Е., Примаков Ю.Н. Биомеханические основы техники спортивной ходьбы и бега – Олимпия -2009 г.
6. Сборник научных трудов: Проблемы биологической механики двигательных действий человека –ИФК и дзюдо АГУ (Майкоп) -2005 г.
7. Бубнова Т.В. Основные вопросы восстановления работоспособности спортсменов – Пенза – 2008 г.
8. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте – Киев – 1990 г.
9. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов – ФКиС – 1987 г.
10. Синицкий З.П., Озолин Н.Г. Легкая атлетика – Киев – 1978 г.
11. Легкая атлетика. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР по многоборью, барьерному бегу, бегу на короткие дистанции, бегу на средние и длинные дистанции, спортивной ходьбе, прыжкам и метаниям – Советский спорт – 2005 г.
12. Лахов В.И. Правила судейства соревнований по легкой атлетике – Москва – 1994 г.
13. Креер В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки – ФКиС – 1986 г.
14. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Лёгкая атлетика для юношества – Москва-Воронеж -1999 г.
15. Козловский Ю.И. Бег на 3000 м с препятствиями – Киев – 1984 г.
16. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции – М., ВНИИФК – 2003 г.
17. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов – М -2010
18. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта – М – 2010 г.
19. ФЗ РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
20. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ – Москва – 1995 г.
21. Левченко А.В. Контроль за физической подготовленностью квалифицированных легкоатлетов: учебное пособие – М – 1996 г.
22. Журналы «Легкая атлетика» с 2011 по 2015 год
23. Жилкин А.И., Кузьмин В.С. Легкая атлетика: уч. 5-е издание – М- 2009 г.
24. Аудиовизуальные средства обучения: съемки тренировочных занятий, соревнований.
25. <http://www.minsport.gov.ru/> -Министерство спорта Российской Федерации
26. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский комитет России
27. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
28. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций

29. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация
30. <http://www.rusatletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики