

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа муниципального образования
Алапаевское»

ПРИНЯТА

На заседании педагогического совета
МОУ ДО «ДЮСШ МО Алапаевское»
Протокол № 1
от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
МО директор МОУ ДО
«ДЮСШ МО Алапаевское»
В.А. Мирющенко
«31» 08 2023 г.



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

*(Разработана в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «Легкая атлетика», утвержденного приказом Министерства спорта
Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 996)*

Срок реализации: 10 лет

Возраст обучающихся: от 9 до 18 лет

Автор-составитель:

Кочурова Татьяна Владимировна,
заместитель директора по учебно-спортивной
работе

пгт. Верхняя Синячиха
2023 год

Содержание

| № | Наименование раздела | Страница |
|-----------|---|----------|
| 1. | Общие положения | 3 |
| 1.1. | Название программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины) | 3 |
| 1.2. | Цели программы | 3 |
| 2. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» | 4 |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки | 5 |
| 2.2. | Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки | 6 |
| 2.3. | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 7 |
| 2.4. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы | 7 |
| 2.5. | Годовой учебно-тренировочный план | 10 |
| 2.6. | Календарный план воспитательной работы | 14 |
| 2.7. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 15 |
| 2.8. | План инструкторской и судейской практики | 17 |
| 2.9. | План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 19 |
| 3. | Система контроля | 20 |
| 3.1. | Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях | 20 |
| 3.2. | Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. | 22 |
| 3.3. | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки | 23 |
| 4. | Рабочая программа тренера-преподавателя | 30 |
| 4.1. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки | 30 |
| 4.2. | Учебно-тематический план | 47 |
| 5. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 52 |
| 6. | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 52 |
| 6.1. | Материально-технические условия реализации программы | 52 |
| 6.2. | Кадровые условия реализации программы | 53 |
| 6.3. | Информационно-методические условия реализации программы | 57 |

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» составлена на основе директивных и нормативных документов:

- Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 года № 996.
- примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2022 года № 1282.

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

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

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

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

участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

При составлении программы был проведен анализ отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов, результат научных исследований по юношескому спорту, возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии.

Настоящая программа является основным документом, определяющим цели и содержание учебного процесса по легкой атлетике в учреждении.

В программе представлен материал для практических занятий по основным компонентам технической, тактической, физической и теоретической подготовки.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

Важной составляющей частью программы является система восстановительно-профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практики, организация воспитательной работы.

В программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольных нормативов и требования, для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

Вид спорта «легкая атлетика» — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие спортивные дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересеченной местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Начало распространению легкой атлетики в России положено в 1888 г. Впервые первенство России по легкой атлетике проходило в 1908 г. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в ее дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты – спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики

Таблица № 1

Спортивные дисциплины вида спорта «легкая атлетика»

| Виды легкой атлетики | Мужчины | Женщины |
|-----------------------------|----------------|----------------|
| Ходьба | 20 км, 50 км | 20 км, 50 км |

| | | |
|----------------|--|--|
| Бег | 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 5000 м, 10000 м, 42 км 195 м, 110м сбарьерами, 400м с барьерами, 3000 м с препятствиями, эстафета 4×100 м, 4×400 м | 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 5000 м, 10000 м, 42 км 195 м, 100 м сбарьерами, 400 м с барьерами, 3000 м с препятствиями, эстафета 4×100 м, 4×400 м |
| Прыжки | Прыжок в длину, прыжокв высоту, прыжок с шестом, тройной прыжок | Прыжок в длину, прыжокв высоту, прыжок с шестом, тройной прыжок |
| Метания | Толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота | Толкание ядра, метаниедиска, метание копья, метание молота |

Эффективность системы подготовки легкоатлетов обусловлена современными организационными формами и материальной базой, передовой методикой подготовки, достижениями науки и образования.

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

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

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.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки | | Возраст зачисления |
|---|--|-------------------------|--------------------|
| Начальной подготовки | 3 | НП-1 | 9 |
| | | НП-2, НП-3 | 10 |
| Учебно-тренировочный (спортивной специализации) | 5 | УТГ-1 | 12 |
| | | УТГ-2, УТГ-3 | 13 |
| | | УТГ-4, УТГ-5 | 14 |
| Совершенствования спортивного мастерства | 3 | СС-1 | 14 |
| | | СС-2, СС-3 | 15 |
| Высшего спортивного мастерства | 1 | до одного года обучения | 15 |

2.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Наполняемость групп определяется спортивной школой с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

| Этапы спортивной подготовки | Количественный состав группы (человек) |
|---|--|
| Начальной подготовки | 10 |
| Учебно-тренировочный (спортивной специализации) | 8 |
| Совершенствования спортивного мастерства | 2 |
| Высшего спортивного мастерства | 1 |

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 4

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|------------|------------|--|------------|--------------|------------|---|--------------|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства |
| | НП-1 | НП-2 | НП-3 | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3, УТГ-4 | УТГ-5 | СС-1 | СС-2 СС-3 | |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 8 | 9 | 9 | 12 | 14 | 18 | 18 | 24-32 |
| Общее количество часов в год | 312 | 312 | 416 | 468 | 468 | 624 | 728 | 936 | 936 | 1248 - 1664 |

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы

Основными формами спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» являются:

- групповые тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся спортивной школой для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Таблица № 5

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | |
|---|---------------------------------------|---|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. 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 тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2 | Восстановительные мероприятия | - | - | до 10 суток | |
| 2.3 | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | до 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4 | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |

| | | | |
|-----|--|---|-------------|
| 2.5 | Просмотровые тренировочные мероприятия | - | до 60 суток |
|-----|--|---|-------------|

Объем соревновательной деятельности по виду спорта

Объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки спортивной школой указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные спортивной школой.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица № 6

Объем соревновательной деятельности по виду спорта

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

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как

специально организованные, такие официальные соревнования различного уровня.

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

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика»(далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается спортивной школой ежегодно на 52 недели в год.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но необособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Спортивной школой самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

Примерный годовой учебно-тренировочный план

| № | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки | | | | | | | | | |
|--|---|---|------------|---|------------|------------|------------|---|------------|-------------------------------------|----|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| № п/п | Виды подготовки | НП-1 | НП-3 | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-5 | СС-1 | СС-2 | | 28 |
| | | НП-2 | | | | УТГ-4 | | СС-3 | СС-3 | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | |
| | | 6 | 8 | 9 | 9 | 12 | 14 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Для спортивной дисциплины Бег на короткие дистанции | | | | | | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 204 | 248 | 160 | 160 | 198 | 234 | 190 | 190 | 250 | |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 30 | 50 | 120 | 120 | 144 | 168 | 256 | 256 | 496 | |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 0 | 10 | 20 | 20 | 28 | 32 | 48 | 48 | 116 | |
| 4. | Техническая подготовка | 46 | 70 | 100 | 100 | 148 | 174 | 248 | 248 | 248 | |
| 5. | Тактическая подготовка | 10 | 10 | 20 | 20 | 28 | 32 | 60 | 60 | 108 | |
| 6. | Теоретическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 18 | |
| 7. | Психологическая подготовка | 6 | 10 | 10 | 10 | 16 | 16 | 26 | 26 | 36 | |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 0 | 0 | 10 | 10 | 24 | 30 | 52 | 52 | 90 | |
| 9. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 6 | |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 0 | 0 | 10 | 10 | 20 | 22 | 36 | 36 | 76 | |
| 11. | Тестирование и контроль | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 12 | |
| Общее количество часов в год | | 312 | 416 | 468 | 468 | 624 | 728 | 936 | 936 | 1456 | |

| п/п | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
|---|---|---|------------|---|------------|----------------|------------|---|--------------|-------------------------------------|----|
| | | НП-1 НП-2 | НП-3 | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 УТГ-4 | УТГ-5 | СС-1 | СС-2 СС-3 | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | |
| | | 6 | 8 | 9 | 9 | 12 | 14 | 18 | 18 | | 28 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | | 4 |
| Для спортивной дисциплины Бег на средние и длинные дистанции | | | | | | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 204 | 248 | 160 | 160 | 198 | 234 | 190 | 190 | 250 | |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 30 | 50 | 120 | 120 | 144 | 168 | 256 | 256 | 496 | |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 0 | 10 | 20 | 20 | 28 | 32 | 48 | 48 | 116 | |
| 4. | Техническая подготовка | 46 | 70 | 100 | 100 | 148 | 174 | 248 | 248 | 248 | |
| 5. | Тактическая подготовка | 10 | 10 | 20 | 20 | 28 | 32 | 60 | 60 | 108 | |
| 6. | Теоретическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 18 | |
| 7. | Психологическая подготовка | 6 | 10 | 10 | 10 | 16 | 16 | 26 | 26 | 36 | |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 0 | 0 | 10 | 10 | 24 | 30 | 52 | 52 | 90 | |
| 9. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 6 | |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 0 | 0 | 10 | 10 | 20 | 22 | 36 | 36 | 76 | |
| 11. | Тестирование и контроль | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 12 | |
| | Общее количество часов в год | 312 | 416 | 468 | 468 | 624 | 728 | 936 | 936 | 1456 | |

2.6. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется спортивной школой на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица № 8

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|--|--|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Спортивные соревнования различного типа | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Медико-биологическое исследование | Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание спортсменов | | |
| 3.1 | Теоретическая Подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | соревнованиях), | | |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов | В течение года |

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Спортивной школой на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица 9).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления спортивной школой).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Таблица № 9

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия |
|---|--|--|------------------|---|
| Начальной подготовки | Весельестарты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| | Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома) |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия |
| | Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| | Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Весельестарты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| | Онлайн-обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |

| | | | | |
|---|------------------------------------|--|----------------|--|
| | Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях |
| | Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение |
| | Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение |

2.8. План инструкторской и судейской практики

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе в последние 3-5 годы подготовки, на этапе совершенствования спортивного мастерства в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на определяется в зависимости от подготовленности занимающихся. Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и

высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Таблица № 10

| УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4УТГ-5 | СС-1 СС-2 СС-3 ВСМ |
|--|---|--|---|---|
| Освоение терминологии, принятой в легкой атлетике | Умение вести наблюдения за обучающимися, выполняющими упражнения, и находить ошибки | Вести наблюдения за обучающимися на занятии и на соревнованиях | Составление комплексов упражнений по физической, технической тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения | Выполнение обязанностей помощника тренера в работе с начинающими спортсменами |
| Овладение командным языком, умение отдать рапорт | Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке | Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения) | Проведение комплекса упражнений по физической технической подготовке | Самостоятельное проведение тренировочного занятия. Составление программы тренировки |
| Проведение упражнений по построению и перестроению группы | Судейство на учебных соревнованиях в своей группе | Судейство на учебных соревнованиях. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета | Судейство на учебных соревнованиях и соревнованиях в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях | Участие в судействе районных и областных соревнований |
| В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования | | | | |

2.9. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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».

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

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно- тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

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

На этапе начальной подготовки достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в организациях спортивной подготовки, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет подготовки) – основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

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

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

3. Система контроля

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

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки направлены на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «легкая атлетика»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе о виде спорта «легкая атлетика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) направлены на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «легкая атлетика»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «легкая атлетика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе

совершенствования спортивного мастерства направлены на:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- сохранения здоровья.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства направлены на:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «легкая атлетика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранения здоровья.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «легкая атлетика»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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».

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

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».

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Программа предусматривает организацию и проведение текущего (в течение занятия), промежуточного и итогового контроля качества обучения и уровня усвоения образовательной программы.

Текущий контроль освоения программы осуществляется на практических занятиях в процессе выполнения обучающимися заданий, предлагаемых тренером-преподавателем.

Педагогический контроль осуществляется в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и включает в себя контроль над учебно-тренировочными и соревновательными нагрузками, контроль над физической подготовленностью, контроль над технической подготовленностью. Показателями оценки являются специализированная нагрузка координационная сложность нагрузки, направленность нагрузки, величина нагрузки, уровень развития физических способностей, объем техники, разносторонность техники, эффективность техники, освоенность.

Применяется комплексный контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося и показателями его физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях.

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.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика"

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".

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица №11

Нормативы общей физической и специальной 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. | Бег челночный 3 x 10 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 | |
| | | | 19 | 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 | мин, с | без учета времени | | не более | |
| | | | | | 16.00 | 17.30 |

Таблица № 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и иные спортивные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «легкая атлетика»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|-------|------------|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |

| 1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции | | | | |
|---|---|--------|----------|------|
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,3 | 10,3 |
| 1.2. | Бег на 150 м | с | не более | |
| | | | 25,5 | 27,8 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 190 | 180 |
| 2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,5 | 10,6 |
| 2.2. | Бег на 500 м | мин, с | не более | |
| | | | 1.44 | 2.01 |
| 2.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 170 | 160 |
| 3. Для спортивной дисциплины прыжки | | | | |
| 3.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,3 | 10,5 |
| 3.2. | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее | |
| | | | 5.40 | 5.10 |
| 3.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 190 | 180 |
| 4. Для спортивной дисциплины метания | | | | |
| 4.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,6 | 10,6 |
| 4.2. | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | м | не менее | |
| | | | 10 | 8 |
| 4.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 180 | 170 |
| 5. Для спортивной дисциплины многоборье | | | | |

| | | | | |
|---|--|---|----------|------|
| 5.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,5 | 10,5 |
| 5.2. | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее | |
| | | | 5.30 | 5.00 |
| 5.3. | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | м | не менее | |
| | | | 9 | 7 |
| 5.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 180 | 170 |
| 6. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 6.1. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" | | |
| 6.2. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" | | |

Таблица № 13

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»

| N 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" | | | |

Таблица № 14

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

| № | Упражнения | Единица | Норматив |
|---|------------|---------|----------|
|---|------------|---------|----------|

| п/п | | измерения | 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 | количество раз | не менее | |

| | | | | |
|------------------------------------|--|--|---|---|
| | кг | | - | 1 |
| 7. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 7.1. | Спортивное звание "мастер спорта России" | | | |

4. Рабочая программа тренера-преподавателя

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

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

Программный материал для практических занятий

Целостность учебно-тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), их закономерное соотношение и общую последовательность. Структура спортивной тренировки юного спортсмена характеризуется:

- а) соотношением различных сторон подготовки (физической и технической);
- б) соотношением учебно-тренировочной нагрузки (объема и интенсивности);
- в) последовательностью различных звеньев учебно-тренировочного процесса.

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

1. учебно-тренировочные задания;
2. учебно-тренировочные занятия и их части;
3. микроциклы;
4. мезоциклы;

5. макроциклы (периоды тренировки - годовые и полугодовые);
6. стадии;
7. этапы многолетней тренировки (продолжительностью от 2 до 6 лет).

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

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

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

Учебно-тренировочный микроцикл

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

Микроциклы бывают следующих типов:

1. втягивающие;
2. ударные;
3. восстановительные;
4. подводящие;
5. соревновательные.

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

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

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

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

Соревновательные микроциклы строятся в соответствии с программой соревнований.

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

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

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

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

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

1. изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях;
2. совершенствование техники при больших и максимальных усилиях;
3. воспитание быстроты в кратковременной работе;
4. воспитание силы в продолжительной работе;
5. воспитание силы при усилиях 60-80% от максимального уровня;
6. воспитание силы при усилиях 90-100% от максимального уровня;
7. воспитание силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности;
8. воспитание силовой выносливости в работе большой и максимальной интенсивности;
9. воспитание выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней;

10. воспитание выносливости в работе большой мощности;

11. воспитание выносливости в работе умеренной мощности.

В ряде случаев для усиления эффекта обучения или воспитания двигательных качеств занятие с одной преимущественной направленностью может повторяться 2-3 дня подряд. Особенно в этом есть необходимость при овладении техникой и воспитании быстроты.

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

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

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

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

Величины нагрузки в течение недели во многих случаях изменяются двойной волной. Однако в горных условиях, например, могут понадобиться дополнительные дни отдыха; в очень жаркую погоду не всегда рациональна предельная нагрузка во второй волне и т.п.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Микроциклы делятся на учебно-тренировочные и соревновательные. Учебно-тренировочные микроциклы строятся таким образом, чтобы обеспечить наибольшее

повышение уровня тренированности и развитие спортивной формы. Соревновательные циклы направлены на обеспечение наилучшей подготовки к определённым состязаниям.

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

Учебно-тренировочный макроцикл

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

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

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

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

Подготовка бегунов

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

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

Второй подготовительный период также делится на 2 этапа

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

Для юных бегунов 1-го - 3-го годов обучения в группах начальной подготовки такая периодизация годового цикла носит несколько условный характер. Для бегунов, обучающихся в группах начальной подготовки, подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в середине июля и затем - 6 недель оздоровительно-спортивный лагерь.

Этап начальной специализации. В первые 2 года занятий в учебно-тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств. Возраст занимающихся - от 12 до 14 лет. После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

Этап углублённой специализации

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

Задачи подготовительного периода общеподготовительного этапа:

Повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности обучающихся.

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

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

Задачи специально-подготовительного этапа:

Дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости. Задачи соревновательного периода:

Совершенствование техники спринтерского бега.

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

Повышение уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости.

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

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

Задачи второго подготовительного периода общеподготовительного этапа:

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

Развитие общей выносливости.

Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

Задачи специально-подготовительного этапа:

Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта

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

Задачи раннего соревновательного этапа:

Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований.

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

Спортсмен должен участвовать в 4-5 соревнованиях. Не всегда удается улучшить спортивный результат на протяжении длинного соревновательного этапа. Поэтому в середине соревновательного периода целесообразно ввести специализированный подготовительный этап (4 недели). Это делается для повышения уровня силовых и скоростно-силовых качеств и подготовки к этапу основных соревнований сезона.

Задачи заключительного этапа годичного цикла (основных соревнований):

Достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.

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

Выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Подготовка бегунов на короткие дистанции в группах совершенствования спортивного мастерства длится два года. Структура годичного цикла остаётся той же, что и при подготовке спринтеров в тренировочных группах. Увеличивается объём специальных беговых учебно-тренировочных нагрузок и объём силовых и скоростно-силовых упражнений, а так же количество соревнований. Особое внимание на данном этапе уделяется совершенствованию техники спринтерского бега, исправлению индивидуальных технических ошибок.

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

Первый подготовительный период длится 10 недель и разделён на общеподготовительный и специально-подготовительный этапы.

Общеподготовительный этап решает следующие задачи:

повышение уровня ОФП;

развитие общей и специальной выносливости; развитие силовых, скоростно-силовых качеств. Специально-подготовительный этап направлен на: развитие скоростных качеств, гибкости; развитие специальной выносливости.

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

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

организма и условий внешней среды.

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

Подготовка метателей

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

Для спортсменов 12-14 лет главное место в годичном цикле занимает **подготовительный** период, поэтому подготовка осуществляется на основе одноциклового планирования. Учебные и контрольные соревнования проводятся без специальной к ним подготовки и в основном в периоды школьных каникул. Продолжительность подготовительного периода составляет 29 недель, соревновательного - 19, а переходного - 4 недели. Подготовка начинается с сентября одновременно с началом учебного процесса. Летний соревновательный период длится до середины июня, и следующие 6 недель юные спортсмены проводят в оздоровительном лагере или работают по индивидуальным планам. В первые 2 года занятий объёмы тренировочных нагрузок у девочек могут быть такими же, как у мальчиков, а в последующие годы на 7-10% меньше. В 12-13 лет силовая работа со штангой (жимы, рывки, приседания и др.) исключается у девочек всех специализаций и у мальчиков, подготовка которых ориентирована на метание копья.

Задача втягивающего этапа подготовительного периода:

1. Постепенное подведение организма юных спортсменов к выполнению специфической учебно-тренировочной работы.

2. Повышение объёмов нагрузок.

Это осуществляется за счет средств ОФП. В течение 1 и 2 базовых этапов тренировочная работа направлена на:

а) повышение функциональных возможностей основных систем организма; б) развитие физических качеств;

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

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

Задачи этапа зимних соревнований и в летний соревновательный период:

1. Реализация достигнутого уровня СФП в условиях соревнований.

2. Приобретение опыта выступлений в соревнованиях.

3. Совершенствование физической и технической подготовленности.

Задача переходного периода:

1. Восстановлении физического потенциала спортсмена и подготовка к

очередному макроциклу.

Тренировочные группы углубленной специализации (14-17 лет) целесообразно строить исходя из сдвоенного годичного цикла, включающего два подготовительных, два соревновательных и один переходный периоды. Это позволяет более динамично распре-

делить возрастающие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, создает условия для увеличения соревновательной подготовки в зимний период.

В начале макроцикла (4 недели) решается задача постепенного подведения организма занимающихся к выполнению специальной тренировочной работы, увеличению объемов нагрузок, особенно силовой направленности.

На этапе базовой подготовки (12 недель) обеспечивается повышение функциональных возможностей основных систем организма, способствующих дальнейшему росту ОФП и СФП с акцентом на развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

Важными задачами являются обучение элементам техники метаний и закрепление относительно устойчивого двигательного навыка, обучение технике других видов легкой атлетики. Увеличение объемов силовой нагрузки решает задачи:

1. Укрепления мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся;
2. Воспитания умений проявлять мышечные усилия динамического и статического характера;
3. Формирования способности рационально использовать мышечную силу в различных условиях.

Все более значительное место отводится специальным силовым упражнениям, избирательно воздействующим на группы мышц, проявлениям наиболее эффективных усилий в избранном виде метаний.

В ходе зимнего соревновательного периода (6 недель) стоят задачи:

1. Реализация достигнутого уровня специальной физической и технической подготовленности.
2. Приобретение соревновательного опыта.
3. Выявление реакции спортсменов на «сбивающие» факторы.
4. Определение погрешности техники в условиях соревнований.

Выявление недостатков позволит провести коррекцию технической подготовки. Задачи втягивающего этапа второго подготовительного периода:

1. Восстановление организма спортсмена после предшествующих тренировочных, особенно, соревновательных нагрузок.
2. Достижение более высокого уровня общей работоспособности.

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

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

б) совершенствование техники метаний;

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

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

К задачам периода основных соревнований (9 недель) относятся:

1. Избирательное совершенствование ведущих в каждом виде метаний физических качеств.
2. Приведение в соответствие временных параметров и ритма соревновательного упражнения достигнутому уровню физической подготовленности.
3. Сохранение спортивной формы и полная реализация уровня специальной физической и технической подготовленности.

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

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

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

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

Основная задача втягивающего этапа (4 недели) - постепенное подведение организма спортсмена к эффективному выполнению специфической тренировочной работы.

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

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

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

соревновательного упражнения, сохранения спортивной формы.

Переходный период направлен на восстановление физического и психического утомления, соревновательных нагрузок, подготовку к очередному макроциклу.

Реализация на практике годовых планов подготовки должна обеспечивать поступательный рост спортивных результатов юных спортсменов.

Подготовка прыгунов

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

Задачи для этапа начальной подготовки:

1. Развитие основных физических качеств (особенно быстроты, взрывной силы и ловкости).
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Хорошая общефизическая подготовка.
4. Общее повышение функционально-физиологических качеств.
5. Освоение базовых упражнений прыгунов, освоение базовых упражнений спринтера, освоение классической разминки

Годичный цикл подготовки бегунов состоит из двух полуциклов.

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

Этап начальной специализации. Это переходный этап от новичка и общей подготовки прыгуна к выбору определенных предпочтений (прыжка в длину, в высоту, тройного прыжка или прыжка с шестом). Обычно на этом этапе легкоатлеты начинают определяться с выбором своей будущей специализации. Как правило, этот выбор падает на дисциплину, которая получается и нравится лучше других.

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

Этап углубленной специализации или этап становления. На этом этапе спортсмен должен определиться, что он будет прыгуном, и твердо знать каким именно прыгуном он станет. Специфика прыжков такова, что мало кто из

высококвалифицированных прыгунов может серьезно совмещать два и больше видов прыжков.

Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Это этапы дальнейшего развития:

1. специальных спринтерских и особых прыжковых качеств;
2. психологических качеств,
3. повышение мастерства в беге по разбегу и отталкиванию,
4. повышение своих специфичных фаз полета и приземления,
5. совершенствование в подготовке к соревнованиям и участия в них.

Учебно-тренировочный год в подготовке прыгунов принято делить на:

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

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

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

- **восстановительный** (переходный) период.

Задачи подготовительного периода:

1. Развитие быстроты.
1. Развитие взрывной силы.
2. Развитие ловкости.
3. Улучшение технической подготовленности.

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

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

Соревновательный период. Данных периодов также может быть два.

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

Это в основном регулируется с помощью общего объема тренировочных нагрузок, объема скоростной работы, режима тренировок и отдыха. Например, при длительном перерыве между соревнованиями можно нагрузиться скоростной и взрывной работой, работой над скоростной и прыжковой выносливостью, активно поработать над исправлениями технических ошибок и т.д.

Основная задача в построении всех тренировочных периодов – это плавное (без форсирования), но систематическое развитие своих физических возможностей, перевод их в новый уровень разбега, отталкивания и техники полета для наилучшего участия в соревнованиях.

Восстановительный или переходный период

Задачей этого периода является в первой его части активный отдых, а во

второй, подготовить свой организм к предстоящим нагрузкам нового тренировочного года.

Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка по этапам и периодам

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

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

Целесообразно использовать активные методы освоения теоретических знаний, например, метод анализа конкретных ситуаций. Материал следует излагать в доступной для занимающихся форме.

Теоретические занятия распределены на весь период освоения Программы спортивной подготовки. Темы определены в годовых тренировочных планах, распределены по месяцам годичного цикла. В течение месяца тренер организует теоретические занятия по своему усмотрению.

Тактическая подготовка. Спортивная тактика - это целенаправленные способы использования приемов для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды.

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

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

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

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

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

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

навыками, необходимыми для успеха в конкретных спортивных соревнованиях и против конкретного соперника.

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

- а) изучение общих положений тактики избранного вида,
- б) приемов судейства, регламентов и положений о соревнованиях; в) изучение тактического опыта сильнейших спортсменов;
- г) освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях;
- д) применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений;
- е) моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями - выбор способов, технических приемов и действий; рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений.

Задачи:

1. развитие тактического мышления (составление и реализация плана спортивной борьбы);
2. формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы;
3. формирование умения эффективно использовать технику и тактические действия с учетом особенностей противника, судейства, зрителей;
4. обеспечение высокой степени надежности при выполнении тактических действий.

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

Методы: тренировка с реальными и условными соперниками.

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

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

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

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

- а) к продолжительному тренировочному процессу;
- б) к соревнованиям вообще;
- в) к конкретному соревнованию.

Все эти процессы весьма сложны и динамичны.

Психологическая подготовка юных легкоатлетов - одна из сторон воспитательного процесса. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения

системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнования.

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

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

1. Развивать и совершенствовать у юных спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой.
3. Формировать интерес к занятиям легкой атлетикой, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.
4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
5. Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

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

Цель психологической подготовки - достижение оптимального приспособления спортсмена и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам.

К принципам психологической подготовки относятся: идейность, моделирование, нарастание и видоизменение нагрузки, регулировка психических напряжений, индивидуальный подход.

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

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня спортсмена. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в учебно-тренировочном процессе юных легкоатлетов.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств спортсмена, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над самим собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

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

Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы:

1. Регулярная обязательная реализация учебно-тренировочной программы и соревновательных установок. Успех возможен лишь в том случае, если спортсмен

четко осознает задачи избранного вида спорта, понимает, что достижение высокого спортивного результата невозможно без преодоления больших трудностей. Не менее важна вера в тренера, правильность избранной методики, реальность выполнения поставленных задач с учетом этапа спортивной подготовки.

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

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

3. Использование соревнований и соревновательного метода. Здесь может использоваться ряд методических приемов, например, соревнования с установкой:

- а) на количественную сторону выполнения задания;
- б) на качественную сторону выполнения задания;
- в) соревнования в усложненных и непривычных условиях.

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

4. Последовательное усиление функции самовоспитания: а) неотступное соблюдение общего режима жизни;

б) самоубеждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы;

в) саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и других методов и приемов;

г) постоянный самоконтроль.

На соревнованиях побеждает тот, кто умеет заставить себя в нужный момент мобилизовать все силы, дать себе «приказ» не отступить перед трудностями.

Спортсмен должен быть терпеливым. Особенно это относится к бегунам. Поэтому полезно, чтобы при тренировках на выносливость «самоприказ» отдавался вслух: «добегу», «закончу дистанцию». Воспитывать волю нужно не только для того, чтобы выиграть, но и для того, чтобы стойко переносить поражения. В случае выигрыша спортсмен должен сохранять спокойствие и оставаться скромным, обычным. В случае поражения он также должен быть спокойным, мужественным, верить в свои силы.

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

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

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

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

4.2. Учебно-тематический план

Таблица № 15

Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| | Всего на этап 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 в занятиях | | | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. |

| | | | | |
|---|---|------------------|------------|---|
| Этап начальной подготовки | физической культурой и спортом | ≈ 13/20 | ноябрь | Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | ≈ 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым Элементам техники и тактике 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 | Понятность. 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. |
| | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | ≈ 600/960 | | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной) | 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. |
| | 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. |

| | | | | |
|---|---|---------------|-----------------|--|
| специализации) | 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 | Понятливость. 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 | | |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/недоотренированность | ≈ 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая | | | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|---|-------------|---|
| | подготовка | ≈ 200 | декабрь | 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 Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. гимнастика. |
| Этап высшего спортивного мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства: | ≈ 600 | | |
| | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| | | | | Специфические социальные |

| | | | | |
|--|--|---|---------|---|
| | Социальные функции спорта | ≈ 120 | октябрь | 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, 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 |
|--|--|--|---|

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» 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 спортивной школой 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 Свердловской области по виду спорта «легкая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации программы.

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

наличие беговой дорожки;

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

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

наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Спортивная школа реализует дополнительную образовательную программу спортивной подготовки на следующей спортивной базе:

Стадион «Орион»

Беговая дорожка

Прыжковая яма

Игровой зал

Наличие раздевалок, душевых

6.2. Кадровые условия реализации программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2022 № 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 культуре 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.

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 тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых.

Таблица № 16

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы

| № 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 (2,8 x 2,8 м) | штук | 1 |
| 24. | Рулетка (10 м) | штук | 3 |
| 25. | Рулетка (100 м) | штук | 2 |
| 26. | Рулетка (20 м) | штук | 1 |
| 27. | Рулетка (50 м) | штук | 3 |
| 28. | Секундомер | штук | 10 |
| 29. | Скамейка гимнастическая | штук | 20 |
| 30. | Скамейка для жима штанги лежа | штук | 4 |
| 31. | Стартовые колодки | пар | 10 |
| 32. | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
| 33. | Стойки для приседания со штангой | пар | 1 |
| 34. | Электромегафон | штук | 1 |
| Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье | | | |
| 35. | Препятствие для бега (3,96 м) | штук | 3 |
| 36. | Препятствие для бега (5 м) | штук | 1 |
| 37. | Препятствие для бега (3,66 м) | штук | 1 |
| Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье | | | |
| 38. | Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом | штук | 2 |
| 39. | Место приземления для прыжков с шестом | штук | 1 |
| 40. | Планка для прыжков с шестом | штук | 10 |

| | | | |
|--|--|----------|----|
| 41. | Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом | штук | 1 |
| 42. | Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом | пар | 2 |
| 43. | Стойки для прыжков с шестом | пар | 1 |
| 44. | Ящик для упора шеста | штук | 1 |
| Для спортивных дисциплин метания, многоборье | | | |
| 45. | Диск массой 1,0 кг | штук | 20 |
| 46. | Диск массой 1,5 кг | штук | 10 |
| 47. | Диск массой 1,75 кг | штук | 15 |
| 48. | Диск массой 2,0 кг | штук | 20 |
| 49. | Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг) | комплект | 3 |
| 50. | Копье массой 600 г | штук | 20 |
| 51. | Копье массой 700 г | штук | 20 |
| 52. | Копье массой 800 г | штук | 20 |
| 53. | Круг для места метания диска | штук | 1 |
| 54. | Круг для места метания молота | штук | 1 |
| 55. | Молот массой 3,0 кг | штук | 10 |
| 56. | Молот массой 4,0 кг | штук | 10 |
| 57. | Молот массой 5,0 кг | штук | 10 |
| 58. | Молот массой 6,0 кг | штук | 10 |
| 59. | Молот массой 7,26 кг | штук | 10 |
| 60. | Ограждение для метания диска | штук | 1 |
| 61. | Ограждение для метания молота | штук | 1 |
| 62. | Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении | штук | 1 |
| 63. | Ядро массой 3,0 кг | штук | 20 |
| 64. | Ядро массой 4,0 кг | штук | 20 |
| 65. | Ядро массой 5,0 кг | штук | 10 |
| 66. | Ядро массой 6,0 кг | штук | 10 |
| 67. | Ядро массой 7,26 кг | штук | 20 |

6.3. Информационно-методические условия реализации программы.

1. Легкая атлетика: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2005. - 112с.
2. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерные программы для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2005.-116с
3. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Под. ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова.- М.: Издательский центр «Академия»,2001.-520с.
4. Спортивные и подвижные игры: Учебник для средних спец. заведений физ. культ. - Изд. 3-е, перераб., доп./Под ред. Ю.И. Портных.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-344с
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов.-2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия»,2004.-160с
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.-2-е изд., испр. и доп.- М.: Издательский центр «Академия»,2003.-480с
7. Коротков И.М. Подвижные игры детей.- М.: Сов. Россия,1987.-160с.: ил.
8. Книга тренера по легкой атлетике.- Изд. 3-е, перераб./Под. ред. Хоменкова Л.С.-М.: Физкультура и спорт,1987.-399с., ил.
9. Попов В.Б Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов.- М.: Олимпия Пресс,2006.-224с., ил (Библиотека легкоатлета)
10. Ломан В. Бег, прыжки, метания/Пер. с нем.; Предисл. Тер-Овсеняна И.А.- Изд. 2-е, доп.-М.:Физкультура и спорт,1985.-159с., ил.
11. Основы легкой атлетики. Сост. Бойко А.Ф. - М.: «Физкультура и спорт», 1976. 200с, ил.
12. Станчев Стефан. Техническая подготовка легкоатлетов-метателей: Пер. с болг./ Предисл. Н.Г. Левицкого - М.: Физкультура и спорт,1981.-135с., ил.
13. Никитушкин В.Г., Губа В.П., Гапеев В.И. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие для общеобразовательных школ.- М., 2005.-224с.
14. Алабин В.Г. и Кривонос М.П.. Тренажёры и специальные упражнения в л/атлетике. - М.: – «ФиС», 1976.
15. Балахничев В.В. Бег на 110м с барьерами. – М.: «ФиС», 1987.
16. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: «ФиС» 1985.
17. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: «ФиС» 1977.
18. Ильин И.С., Ушаков А.А. Легкая атлетика. Барьерный бег.- М.: «Советский спорт», 2004.
19. Иванова Л.С. Вариативность в подготовке метателей.- М.: «ФиС», 1987.
20. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. - М.:«ФиС», 1987.
21. Креер В.А., Попов В.Б. Лёгкоатлетические прыжки. - М.:«ФиС» 1986.

22. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена.- М.: «Советская Россия», 1975.
23. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: «ФиС», 1977.
24. Озолин Э.С. Спринтерский бег. - М.:«ФиС», 1986.
25. Отрубьянников Р.Я.; Полищук В.Д. Подготовка юношей в барьерном беге. Киев «Здоровья», 1980.
26. Рогозкин В.А. Питание спортсменов. – М.: «ФиС», 1989.
27. Хоменков Л.С. Книга тренера по легкой атлетике. – М.: «ФиС», 1987.
28. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. Учебно-методическое пособие. – М.: «Терра – Спорт», 2003.
29. Жуков М.Н. Подвижные игры.- М, 2002
30. Баршай В. М. Активные игры для детей. Учебное пособие. – Ростов-на-Дону, 2002
31. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений/ Пер. с польск.- М.: Физкультура и спорт, 1998.
32. Спортивная школа: начальный этап: учебное пособие/Под ред И.И. Сотолова, В.В. Ивочкина.- М.: Советский спорт, 2007.
33. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству. – М.: «ФиС», 1986.
34. Шубик В.М., Левин М.Я. Иммуниет и здоровье спортсменов. - М.: «ФиС»,1985.
35. Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29 декабря 2012 года.
36. Приказ Минспорта России от 20.08.2019 N673 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика"
37. Закон «О физической культуре и спорте в РФ» № 329 от 04.12.2007г.

Перечень интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

Поисковые системы:

<http://www.ya.ru/>, <http://www.yandex.ru/> – Яндекс

<http://www.rambler.ru/> – Рамблер

Федеральный уровень:

<http://www.cs-network.ru/> - Всероссийский портал общественно-активных школ

<http://pedsovet.org/> - Всероссийский Интернет-педсовет

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

<http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей

<http://www.edu.gov.ru/> - Министерство просвещения РФ

<http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»

<http://school-collection.edu.ru/> - Коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://window.edu.ru/> - Единое окно доступа к образовательным ресурсам

<http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://www.fio.ru/> - Федерация Интернет Образования

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация

<http://www.olympic.org/> Международный Олимпийский Комитет

<http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций

<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России

<http://www.rusathletics.com/> - Федерация легкой атлетики Российской Федерации

<http://www.nastart.org/> - На старт легкая атлетика юных

Региональный уровень:

<http://minsport.egov66.ru/> Министерство физической культуры и спорта Свердловской области

<https://minobraz.egov66.ru/> - Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

<http://uralathletics.ru/> - Федерация легкой атлетики Свердловской области

<http://www.irro.ru/> - Институт развития регионального образования Свердловской области

www.uraledu.ru - Региональный портал "Образование Урала"

<http://www.ski66.ru> Спортивный образ жизни

Местный уровень:

<http://alapaevskoe.ru/> - Администрация муниципального образования Алапаевское

<https://uotmoa.uoedu.ru/> - Управление образования муниципального образования Алапаевское