УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТИХОРЕЦКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АЛЬТАИР» ГОРОДА ТИХОРЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИХОРЕЦКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
Педагогического совета
МБУ ДО СШ
«Альтаир» г.Тихорецка
от «31» августа 2026 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ
«Альтаир» г.Тихорецка
_____ Г.В. Васильева
«31» августа 2026 г.
Приказ № 61 от «31» августа 2026г.

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

Автор-составитель:
Чемеркин Максим Николаевич,
заместитель директора

г. Тихорецк, 2026 г.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке, спортивным дисциплинам указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2025 года № 1016 (далее – ФССП).

таблица № 1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «Легкая атлетика» – 002 000 1611 Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
бег 30 - 50 м	002	064	1	8	1	1	Я
бег 60 м	002	002	1	8	1	1	Я
бег 100 м	002	003	1	6	1	1	Я
бег 200 м	002	004	1	6	1	1	Я
бег 300 м	002	005	1	8	1	1	Я
бег 400 м	002	006	1	6	1	1	Я
бег 600 м	002	007	1	8	1	1	Я
бег 800 м	002	008	1	6	1	1	Я
бег 1000 м	002	009	1	8	1	1	Я
бег 1500 м	002	010	1	6	1	1	Я
бег 3000 м	002	012	1	8	1	1	Я
бег 5000 м	002	013	1	6	1	1	Я
бег с барьерами 60 м	002	023	1	8	1	1	Я
бег с барьерами 100 м	002	024	1	6	1	1	Б
бег с барьерами 110 м	002	025	1	6	1	1	А
бег с барьерами 300 м	002	087	1	8	1	1	Н
бег с барьерами 400 м	002	027	1	6	1	1	Я
бег с барьерами (эстафета 4 х 100 м)	002	068	1	8	1	1	Б
бег с барьерами (эстафета 4 х 110 м)	002	069	1	8	1	1	А
бег с препятствиями 1500 м	002	071	1	8	1	1	Н
бег с препятствиями 2000 м	002	028	1	8	1	1	Я
бег с препятствиями 3000 м	002	030	1	6	1	1	Я
кросс 1 км	002	031	1	8	1	1	С
кросс 2 км	002	032	1	8	1	1	С

кросс 3 км	002	033	1	8	1	1	Я
кросс 4 км	002	034	1	8	1	1	Б
кросс 5 км	002	035	1	8	1	1	Я
прыжок в высоту	002	046	1	6	1	1	Я
прыжок с шестом	002	047	1	6	1	1	Я
прыжок в длину	002	048	1	6	1	1	Я
прыжок тройной	002	049	1	6	1	1	Я
метание диска	002	050	1	6	1	1	Я
метание молота	002	051	1	6	1	1	Я
метание копья	002	052	1	6	1	1	Я
метание мяча	002	054	1	8	1	1	Н
толкание ядра	002	055	1	6	1	1	Я
3-борье	002	056	1	8	1	1	Н
4-борье	002	057	1	8	1	1	Н
7-борье	002	061	1	6	1	1	Б
10-борье	002	063	1	6	1	1	А
ходьба 1000 - 3000 м	002	040	1	8	1	1	Н
ходьба 5000 м	002	041	1	8	1	1	Д
ходьба 10000 м	002	042	1	8	1	1	Я
ходьба 20 км	002	043	1	6	1	1	Я
эстафета 4 х 100 м	002	020	1	6	1	1	Я
эстафета 4 х 200 м	002	021	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х 400 м	002	022	1	6	1	1	Я
эстафета 4 х 400 м - смешанная	002	089	1	6	1	1	Я
эстафета 100 м + 200 м + 300 м + 400 м	002	086	1	8	1	1	Н

1.1. Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования спортивной школой "Альтаир" города Тихорецка муниципального образования Тихорецкий район (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России от 22 ноября 2023 года № 855, а также следующих нормативных правовых актов:

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

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

Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

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

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

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

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

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2. Краткая характеристика вида спорта «Легкая атлетика».

Лѐгкая атлетика – совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечѐнной местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Высшим руководящим органом, регулирующим проведение соревнований и развитие лѐгкой атлетики, как вида спорта, является:

Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ). ИААФ определяет международные правила проведения соревнований и ведѐт мировой рейтинг ведущих спортсменов легкоатлетов. Главные старты, проводимые под эгидой ИААФ – это соревнования по лѐгкой атлетике в программе Олимпийских игр, а также Чемпионаты мира на открытых стадионах и в закрытых помещениях.

Программа мужских дисциплин в Олимпийских играх состоит из 24 видов и не менялась с 1956 года. В программу женских дисциплин входит 23 вида. Единственная разница это спортивная ходьба на 50 км, которой нет в женском списке. Таким образом, легкая атлетика является наиболее массовым видом среди всех Олимпийских видов спорта.

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

Спортивная ходьба – на 20 км (мужчины и женщины) и 50 км (мужчины). Спортивная ходьба – это циклическое локомоторное движение умеренной интенсивности, которое состоит из чередования шагов, при котором спортсмен должен постоянно осуществлять контакт с землей и при этом вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена с момента касания земли и до момента вертикали.

Бег – на короткие (100, 200, 400 м), средние (800 и 1500 м), длинные (3000 и 5000 м) и сверхдлинные дистанции (марафонский бег – 42 км 195 м), эстафетный бег (4х100 м и 4х400 м), бег с барьерами (100 м – женщины, 110 м – мужчины, 400 м – мужчины и женщины) и бег с препятствиями (до 3000 м).

Соревнования по бегу – один из самых первых видов, по которым были утверждены официальные правила соревнований, и были включены в программу с самых первых Олимпийских игр 1896 года. Для бегунов важнейшими качествами являются: способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных), скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление.

На дистанциях от 100 м до 400 м спортсмены бегут каждый по своей дорожке. На дистанциях от 600 м до 800 м начинают на разных дорожках и через 200 м выходят на общую дорожку. На дистанции 1000 м и более начинают старт общей группой у линии, обозначающей старт. Выигрывает тот спортсмен, который первым пересекает линию финиша. При этом в случае спорных ситуаций привлекается фотофиниш и первым считается тот легкоатлет, часть туловища которого первой пересекла линию финиша.

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

Прыжок в высоту с разбега – дисциплина легкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка – разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление. Требует от спортсменов прыгучести и координации движений. Проводится в

летнем и зимнем сезоне. Является олимпийской дисциплиной легкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1928 года.

Прыжок с шестом – дисциплина, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств, координации движений. Прыжок с шестом среди мужчин является Олимпийским видом спорта с первой летней Олимпиады 1896 года, среди женщин – с Олимпийских игр 2000 года в Сиднее.

Прыжок в длину – дисциплина, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр. Является современной олимпийской дисциплиной легкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1948 года. Задача легкоатлета – достигнуть наибольшей горизонтальной длины прыжка с разбега. При выполнении прыжка легкоатлеты в первой стадии совершают разбег по дорожке, затем отталкиваются одной ногой от специальной доски и прыгают в яму с песком. Дальность прыжка рассчитывается как расстояние от специальной метки на доске отталкивания до начала лунки от приземления в песке.

Метания – толкание ядра, метание копья, метание диска и метание молота. В 1896 г. в программу Олимпийских игр включили метание диска и толкание ядра; в 1900 г. – метание молота, в 1906 г. – метание копья.

Многоборья – десятиборье (мужской вид) и семиборье (женский вид), которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке. Десятиборье – первый день: бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и бег 400 м; второй день: бег 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и бег 1500 м. Семиборье – первый день: бег 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м; второй день: прыжок в длину, метание копья, бег 800 м.

За каждый вид спортсмены получают определенное количество очков, которые начисляются либо по специальным таблицам, либо по эмпирическим формулам. Соревнования по многоборьям на официальных стартах всегда проводится в два дня. Между видами обязательно определен интервал для отдыха (как правило, не менее 30 мин). При проведении отдельных видов существуют поправки характерные для многоборья: в беговых видах разрешено сделать два фальстарта (вместо одного как в обычных беговых видах); в прыжке в длину и в метаниях участнику предоставляется только по три попытки.

Правила в легкой атлетике довольно просты: победителем считается атлет или команда, которые показали лучшие результаты в финальном забеге или финальной попытке технических дисциплин.

Первое место во всех видах легкой атлетики, кроме многоборий, марафона и ходьбы проходят в несколько этапов: квалификация, ½ финала, ¼ финала. Затем проводится финал, в котором определяются участники, занявшие призовые места. Количество участников определяется регламентом соревнований.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (с учетом таблицы № 2).

таблица № 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10 - 20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	6	12	8 - 16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2 - 4

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 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.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не должна превышать двукратного количества обучающихся, с учетом ФССП.

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

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

объемов недельной тренировочной нагрузки;

выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

спортивных результатов;

возраста обучающегося;

наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «легкая атлетика».

Возможен перевод обучающихся из других организаций физкультурно-спортивной направленности.

2.2. Объем Программы (с учетом таблицы № 3).

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

В учебно-тренировочный процесс включается самостоятельная подготовка, продолжительность которой составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации, реализующей Программу.

таблица № 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

В зависимости от специфики и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные и иные).

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

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

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

не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (с учетом таблицы № 4).

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

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

таблица № 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	18	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-

	каникулярный период		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

2.3.3. Спортивные соревнования (с учетом таблицы № 5).

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

таблица № 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
Контрольные	2	2	2	2	2
Отборочные	-	1	1	2	4
Основные	-	1	1	2	4

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

2.3.4. Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки, тестирования и контроль.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план (с учетом таблицы № 6).

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

таблица № 6

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	75-82	72-80	41-55	33-44	18-30
2.	Специальная физическая подготовка (%)			20-34	20-31	31-43
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	1-4	2-6	3-6
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-21	15-24	21-26	23-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-10	6-10	8-12	8-12
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	2-6	2-6

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

Учебно-тренировочный план приведен в приложении № 1 к Программе.

2.5. План воспитательной работы приведен в приложении № 2 к Программе.

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

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3 к Программе.

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

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

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

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

наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;

нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;

фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;

обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;

распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;

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

соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;

запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде Организации. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте Организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

2.7. План инструкторской и судейской практики приведен в приложении № 4 к Программе.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике обучающиеся приобретают в процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебно-тренировочной работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований.

В учебно-тренировочном процессе большое место занимает обучение инструкторским и судейским навыкам. Обучающиеся должны на учебно-

тренировочном этапе уметь самостоятельно провести занятие по легкой атлетике с группами начальной подготовки, утреннюю зарядку со школьниками (одноклассниками), уметь дать правильную оценку за выполнение упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований, а на этапе совершенствования спортивного мастерства самостоятельно организовать соревнования для начинающих.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных навыков.

Обучающийся должен уметь правильно поставить задачу конкретного учебно-тренировочного занятия, знать нормы его проведения (занятие по общепринятому плану), составные части занятия, их содержание, хорошо владеть речью, уметь понятно излагать учебный материал. С этой целью в процессе проведения учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поручать поочерёдное проведение той или иной части занятия отдельным обучающимся и с помощью остальных давать оценку его деятельности.

В процессе учебно-тренировочных занятий каждый обучающийся должен также овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения обучающийся должен закреплять и совершенствовать в процессе обучения и уметь их продемонстрировать.

При овладении обучающимися инструкторскими навыками тренер-преподаватель в процессе учебно-тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит обучающихся с их классификацией. Предлагает обучающимся оценить выполнение того или иного элемента, упражнения, выполненного товарищем, т.е. выставить соответствующую оценку.

Судья по легкой атлетике должен знать следующее:

правила соревнований;

протоколы соревнований и как их заполнять (вести);

положение по легкой атлетике и как его составлять;

календарь соревнований и как его составлять;

организация соревнований по легкой атлетике;

обязанности главного судьи, главного секретаря, судьи по видам;

судейство школьных соревнований в качестве главного судьи, судьи по видам в группах начальной подготовки;

судейство школьных соревнований в качестве главного судьи, судьи по видам в учебно-тренировочных группах;

судейство городских, районных соревнований в качестве судьи по видам;

судейство городских, районных соревнований в качестве главного судьи;

судейство официальных соревнований в качестве судьи по видам.

В учебно-тренировочном процессе тренер-преподаватель привлекает обучающихся для судейства соревнований более юных обучающихся на этапе

начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе. При достаточной практике судейства и положительной оценке присваивается звание юный судья по спорту, и обучающийся привлекается к судейству официальных соревнований.

2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, приведен в приложении № 5 к Программе.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении учебно-тренировочного занятия остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечиваю восстановление работоспособности:

рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

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

введение специальных профилактических разгрузок;

выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.п.);

повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;

соблюдение режима дня.

Медицинские, медико-биологические средства восстановления.

С ростом объёма средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной

деятельности, необходимо увеличить время, отводимое на восстановление организма обучающегося.

Медицинский, медико-биологический контроль осуществляется тренером-преподавателем совместно с медицинским работником и предусматривает следующее:

воздействие спортивных занятий на организм обучающихся;

определение функционального состояния организма для оценки тренированности;

определение максимальной продолжительности интервалов отдыха в занятиях;

рациональное питание;

обеспечение своевременного медицинского обследования обучающихся;

выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья;

рекомендации по режиму дня;

включение профилактических процедур с использованием ванн, сауны и других средств восстановления;

контроль за санитарно-гигиеническим содержанием мест занятий.

Медицинский, медико-биологический контроль тесно связан с восстановительными мероприятиями.

Во время обучения в спортивной школе от года к году увеличивается расход энергетических ресурсов растущего организма обучающегося. Нарастание тренированности и повышение работоспособности возможны лишь тогда, когда энергетические затраты восполняются в процессе восстановления.

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

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм обучающегося оказывают медицинские и медико-биологические средства:

рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

поливитаминные комплексы;

различные виды массажа и самомассажа (ручной, вибрационный, точечный);

ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;

контрастные ванны и души, сауна и бани.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца вследствие чего, кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма обучающегося выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен.

Медицинский, медико-биологический контроль за учебно-тренировочным процессом необходим для более эффективного построения и планирования

учебно-тренировочных занятий. Контроль должен предусматривать учет и оценку учебно-тренировочных нагрузок, поскольку они являются основными средствами воздействия на развитие тренированности и изменение физиологического состояния.

Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относят психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия.

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

Средства восстановления используют лишь при снижение спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок обучающихся. В тех случаях, когда восстановления работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

III. Система контроля

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

3.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

3.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе межрегиональных спортивных соревнований.

3.4. 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) приведены в приложении № 8, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

3.5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (с учетом приложений № 6-8 к федеральному стандарту спортивной подготовки) приведены в приложении № 6.

IV. Рабочая программа по виду спорта «Легкая атлетика»

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

4.1. Теоретическая подготовка на этапах спортивной подготовки.

Материал данного раздела предназначен для всех групп обучающихся и распределяется тренером-преподавателем по годам обучения с учётом возраста и квалификации обучающихся. При этом для сообщения теоретических сведений может выделяться отдельное занятие или отводиться по 5-15 мин для сообщения на каждом учебно-тренировочном занятии.

4.1.1. Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки.

История возникновения вида спорта и его развитие. Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Закаливание организма. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

4.1.2. Теоретическая подготовка на учебно-тренировочном этапе.

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

14.1.3. Теоретическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта. Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

Профилактика травматизма. Перетренированность, недотренированность. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Синдром «недотренированности». Принципы спортивной подготовки.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс. 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. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

4.2. Общая физическая подготовка (ОФП) на этапах спортивной подготовки:

Материал данного раздела предназначен для всех групп обучающихся и распределяется тренером-преподавателем по этапам спортивной подготовки с учётом возраста и квалификации обучающихся. При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждом учебно-тренировочном занятии в подготовительной части, на специализированной разминке или может выделяться отдельное учебно-тренировочное занятие в зависимости от целей и задач.

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колоне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и

исполнительной командах. Повторы на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для туловища на формирование правильной осанки из различных исходных положений, наклоны, повороты, круговые вращения туловища, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнение с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и на обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе в полуприседе. Упражнения с отягощением, упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с повторами и приседаниями в парах и группах (вес мячей 1-4 кг). Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Гимнастические упражнения. Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед). Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Игры с бегом, с мячом, с элементами сопротивлениями, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствия из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Ручной мяч, баскетбол, волейбол, футбол (по упрощенным правилам).

4.3. Специальная физическая подготовка (СФП) на этапах спортивной подготовки:

Материал данного раздела предназначен для всех групп обучающихся и распределяется тренером-преподавателем по этапам спортивной подготовки с учётом возраста и квалификации обучающихся. Учебный материал данного раздела способствует формированию базовых навыков на начальных этапах и овладению конкретными, более сложными упражнениями на последующих этапах спортивной подготовки. При этом необходимо обеспечивать обучение

точности, сложности, вариативности движений, способности дифференцировать их во времени, в пространстве и по величине мышечных усилий, варьировать ритм и темп выполняемых упражнений, исключая отрицательный перенос двигательных навыков.

а) Упражнения для воспитания быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивание или бега на месте в различных направлениях). Бег с изменением направления до 180°. Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. "челночный бег" (туда обратно): 2х10 м, 4х5 м, 2х15 м и т.д. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно спиной вперед и т.д. бег боком и спиной вперед на 10-20 м на перегонки. Бег змейкой между расставленными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

б) Упражнения для воспитания ловкости.

Бег с поворотами на 90-180°. Бег с барьерами. Упражнения с барьерами. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный предмет рукой; то же выполняя в прыжке повороты на 90-180°. Кувырки вперед и назад, в сторону и через правое и левое плечо (на гимнастическом мате). Зеркальное выполнение упражнений в метании. Подвижные игры: "Живая цель", "Салки с мячом" и др.

в) Упражнения для воспитания гибкости.

Упражнения в парах на сопротивление и растягивание. Выпады с пружинистыми покачиваниями. Вращательные движения руками с предельной амплитудой с отягощением и без него, вращательные движения в коленных суставах, в тазобедренном суставе. Наклоны к правой и левой ноге, зафиксированной на гимнастической стенке, скамейке и т.д. Упражнения с барьерами. Лежа на спине, обучающийся достают носками ног пол слева, справа от головы и за головой. Сидя ноги вместе, руки в упоре сзади, обучающийся выполняет отведение в сторону правой (левой) ногой. Стоя на коленях обучающийся переходит в сед на пятках.

г) Упражнения для воспитания силы.

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 1-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу обучающегося) с последующим быстрым выпрямлением. Многоскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге "пистолет" с последующим подскоком вверх.

д) Упражнения для воспитания выносливости.

Гладкий бег на отрезках от 1000 до 3000 м. Переменный и повторный бег на отрезках от 100 до 400 м. Бег по пересеченной местности от 2000 до 5000 м.

е) Упражнения для воспитания координации.

Бег: с "высоким подниманием бедра", с "захлестом голени", с "выпрыгиванием с ноги на ногу", спиной вперед, "прыжки в шаге", "скрестным" и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длинны шагов и скорости движения. Ацикличный бег (с поворотными скачками на одной ноге).

4.4. Техническая и тактическая подготовка на этапах спортивной подготовки.

4.4.1. Техническая подготовка направлена на обучение технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования обучающимся своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме, обеспечить обучающемуся красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность обучающихся характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы:

Средства и методы словесно-наглядного воздействия и сенсорно-коррекционного воздействия:

беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

показ техники изучаемого движения;

демонстрация плакатов, схем, видео записей;

использование предметных и других ориентиров;

различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение каких-либо физических упражнений:

общеподготовительные упражнения, позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде;

специально-подготовительные и соревновательные упражнения, направлены на овладение техникой своего вида;

методы целостного и расчлененного упражнения, направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида легкой атлетики, возраста и квалификации обучающегося, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

4.4.2. Тактическая подготовка. Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

Каждый вид легкой атлетики накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах могут в определенной мере отличаться друг от друга.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили обучающемуся с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения обучающегося во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, тактическая подготовка включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений, применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой характер, определяемый видом, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например: бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности и его техническое мастерство.

4.5. Бег на короткие дистанции.

4.5.1. Этап начальной подготовки.

Задачи обучения и тренировки: обучение основам технике легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого старта, обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям, всестороннее физическое развитие, воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств, улучшение координации движений и гибкости.

Средства и методы обучения спортивной техники. Применение специальных подводящих упражнений. Бег с ускорением на 30-60 м с последующим бегом по инерции. Беговые и прыжковые упражнения. Стартовые упражнения. Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правила. Упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений. Эстафеты. Разнообразные прыжковые упражнения. Спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью. Разнообразные упражнения, направленные на общую физическую подготовку. Специальные упражнения барьериста. Прыжки в длину и высоту с разбега. Метание мячей и броски набивных мячей. Кроссы. Участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300 м, в прыжках в длину и высоту, барьерном беге, по общей физической подготовки.

4.5.2. Учебно-тренировочный этап.

Задачи обучения и тренировки: обучение технике бега по прямой и по виражу, обучение технике низкого старта и стартового разбега, обучение технике бега при выходе с виража на прямую, обучение финишированию, обучение эстафетному бегу (передача палочки), воспитание скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств, специальной выносливости спринтера, приобретение соревновательного опыта.

Средства и методы обучения спортивной техники. Спринтерский бег (на контролируемых скоростях). Беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях. Стартовые упражнения – старт с ходьбы или медленного бега, старт с падения, старт с опорой на одну руку, низкий старт с опорой рук на высоте 30-40 см от беговой дорожки, бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях. Просмотр видеоматериалов по технике бега сильнейших спортсменов. Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300 м. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Эстафеты, передача эстафеты. Старт и стартовые упражнения. Бег с переменой темпа движений. Подвижные и спортивные игры. Кроссы. Спринтерский бег и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях (бег в гору, бег по песку, бег по снегу, бег против ветра, бег с отягощениями на голенях "1,5 - 2,5 кг" и на поясе "2,5 - 5 кг", бег по наклонной дорожке, бег с использованием искусственной тяги "5 - 10 кг"). Упражнения "спрыгивание – выпрыгивание". Прыжки в длину с укороченного разбега. Упражнения с ядром и набивным мячом – броски вперед, через голову и т.д. Участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 200, 300, 400 м. Эстафеты 4х100 м, 4х400 м.

4.5.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Задачи обучения и тренировки: совершенствование техники бега, исправление индивидуальных технических ошибок, совершенствование скоростных возможностей, скоростно-силовой подготовленности, уровня скоростной выносливости спринтера с помощью специализированных средств и методов, приобретение соревновательного опыта.

Средства и методы совершенствования спортивной техники. Спринтерский бег в обычных и облегченных условиях. Бег с отягощениями на

голени "200 - 400 гр". Бег с низкого старта по отметкам. Бег и упражнения с установкой на исправление технических ошибок. Бег с переключением темпа движений – акцентируя внимание на умение бежать свободно и расслабленно. Анализ техники бега сильнейших спринтеров.

Основные средства тренировки. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Специальные упражнения направленные на укрепление специфических для спринтера мышечных групп. Спринтерский бег с различной интенсивностью от 200 до 300 м. Спортивные игры по упрощенным правилам. Старты и стартовые упражнения. Спринтерский бег в затрудненных и облегченных условиях. Прыжковые упражнения, прыжки с места (тройной, десятерной и т.д.). Барьерный бег. Спринтерский бег с "включениями" 3 - 4 раза достигая максимальной скорости. Эстафетный бег. Бег с гандикапом. Упражнения на расслабление отдельных групп мышц. Специально беговые упражнения. Участие в соревнованиях различного масштаба в беге на 60, 100, 200, 400 м. Основные средства тренировки применяются с учетом предрасположенности обучающихся к определенной спринтерской дистанции.

4.6. Бег на средние и длинные дистанции.

4.6.1. Этап начальной подготовки.

Задачи обучения и тренировки техники и тактики: создание правильного представления о технике бега, определение индивидуальных особенностей в технике бега обучающихся, обучение технике бега по прямой, вход в вираж, бег по виражу и выход с него, обучение технике высокого и ознакомление с техникой низкого старта, ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции, обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции, развитие общей выносливости, развитие быстроты и прыгучести, развитие координации движений, подвижности, гибкости.

Средства и методы обучения технике и тактике бега. Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, прыжки в шаге). Различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40 - 120 м, акцентируя внимание на постановку стопы, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с "входом" в вираж на отрезках до 100 м. Бег по виражу с "выходом" на прямую. Групповой бег с высокого старта с последующим "выходом" на первую дорожку на отрезках до 150 м. Бег с высокого старта на отрезках до 40 м самостоятельно и по сигналу. Выполнение команд "На старт", "Внимание", "Марш" при беге с низкого старта. Бег на отрезках от 60 до 120 м с переключением на финишное ускорение.

Средства и методы тренировки. Основными средствами тренировки являются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам ("Борьба за мяч", баскетбол, футбол, волейбол, регби и др.) и различные виды эстафет. Равномерный кросс 15 - 25 мин. Бег на отрезках 30-60 м со скоростью 80-90 % от максимальной. Бег по сигналу с различных стартовых положений (лежа на груди, лежа на спине и т.д.) на отрезках до 40 м. Повторный бег на отрезках 120 - 150 м со скоростью 50 % от максимальной. Прыжки с ноги на ногу, на двух

ногах и различные прыжки на лестнице. Занятие другими видами легкой атлетики (прыжки в длину, барьерный бег) и другими видами спорта (плавание). Ходьба до 8 км.

4.6.2. Учебно-тренировочный этап.

Задачи обучения и тренировки: дальнейшее изучение и совершенствование технических и тактических задач для этапа начальной подготовки, ознакомление и обучение технике бега по виражу в условиях манежа, обучение технике стартового разбега, обучение технике старта с опорой на одну руку, обучение технике бега с изменением ритма и скорости бега, ознакомление с тактикой бега ведущих спортсменов мира, развитие общей физической подготовленности, развитие общей и специальной выносливости, развитие скоростно-силовых качеств, воспитание морально-волевых качеств.

Средства и методы обучения и тренировки. Дальнейшее обучение и совершенствование средств и методов для этапа начальной подготовки. Повторный бег на средних и длинных отрезках. Равномерный кросс до 45 мин. Темповой бег, "Фартлек", переменный бег, бег в гору, контрольный бег. Повторный бег на отрезках до 1500 м в условиях манежа. Повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости. Переменный бег на отрезках по стадиону и пересеченной местности с заданным темпом. Различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партнера, прыжки в глубину. Комплекс упражнений направленный на развитие общей физической подготовки (упражнения с набивными мячами, для мышц живота, различные упражнения в парах и группах). Обязательно дозированная нагрузка.

4.6.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Задачи обучения и тренировки: достижение высокого уровня работоспособности, дальнейшее совершенствование техники и тактики бега, дальнейшее воспитание морально-волевых качеств и психологической подготовки, выполнение норматива кандидата в мастера спорта, гармоническое развитие физических качеств, освоение большого объема аэробного и анаэробного режима работы.

Средства и методы совершенствования техники и тренировки. Дальнейшее совершенствование средств и методов учебно-тренировочного этапа. Интервальный бег на отрезках от 200 до 1200 м. Совершенствование индивидуальной тактики бега по дистанции. Бег в затрудненных условиях (бег по снегу, бег по песку, бег за лидером, бег по сильно пересеченной местности). Отработка финишного ускорения в условиях, приближенных к соревнованиям. Участие в соревнованиях с обязательным выполнением запланированных тактических вариантов (бег на результат, бег на место и т.д.). Определение индивидуальной разминки перед основными соревнованиями.

Основные средства тренировки. Увеличение нагрузки в аэробной и анаэробной зоне. Использование эффекта тренировки в условиях среднегорья. Увеличение скоростно-силовой нагрузки. Использование всех видов бега (интервальный, повторный, равномерный, "Фартлек", темповой, контрольный и их разновидности). Индивидуальное применение средств восстановления и реабилитации. Длительные кроссы.

4.7. Спортивная ходьба.

4.7.1. Этап начальной подготовки.

Задачи обучения и тренировки: обучение основам бега и спортивной ходьбы, изучение технике бега по прямой с высокого и низкого старта, изучение техники ходьбы – закрепление навыка постановки согнутой ноги на грунт с последующим выпрямлением ноги к моменту вертикальной опоры, обучить движению рук и поворота таза при ходьбе, дать представление о ритме ходьбы, развитие гибкости, развитие быстроты, развитие силы, развитие общей выносливости.

Средства обучения спортивной техники. Ходьба в медленном и быстром темпе с акцентированным перекатом с пятки на носок. Ходьба в медленном и быстром темпе с укороченным (40 - 50 см) и нормальным шагом. Имитация движений рук в медленном и быстром темпе. Ходьба с различным положением рук (вверху, в стороны, за головой, за спиной, с движением одной рукой), соблюдая правильную осанку и ритм движений. Ходьба в затрудненных условиях (с отягощением, преодолением подъемов и спусков, с изменением направления - "змейкой" и т.д.). Имитация поворота таза, стоя на одной и двух ногах. Движение таза при ходьбе укороченным и нормальным шагом.

Основные средства тренировки. Спортивная ходьба на отрезках от 50 до 500 м при изучении техники спортивной ходьбы с частотой 180 - 190 шагов в минуту. Спортивная ходьба в чередовании с бегом до 10 - 12 км. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого и высокого старта, с хода на 30 - 60 м. Пробегание отрезков от 100 до 400 м в медленном, среднем и быстром темпе. Упражнения с отягощениями (гантелями, штангой и т.д.), подтягивания, отжимания. Прыжки в длину и многоскоки. Броски набивного мяча из различных исходных положений. Метание теннисного мяча и "турбо-копья". Упражнения на гибкость и координацию движений. Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол, гандбол) – изучение техники игровых приемов, двусторонние игры. Соревнования в ходьбе от 500 до 3000 м, в беге на короткие и средние дистанции.

4.7.2. Учебно-тренировочный этап.

Задачи обучения и тренировки: совершенствование техники спортивной ходьбы, развитие быстроты, развитие силы, развитие гибкости, развитие координации движений, развитие общей и специальной выносливости.

Средства и методы обучения спортивной техники. Специальные упражнения скороходов, рекомендованные для младшей возрастной группы, на больших отрезках дистанции, при высокой скорости ходьбы. Повторное прохождение отрезков дистанции от 200 до 1000 м со скоростью от 50 до 80% от максимальной (не нарушая правил ходьбы). Ходьба в переменном темпе на отрезках 1 - 3 км с поддержанием высокой частоты шагов (190 - 200 шагов в минуту). Ходьба в равномерном темпе до 15 км. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники бега на отрезках от 30 до 100 м. Пробегание отрезков дистанции от 200 до 800 м со средней и высокой скоростью. Бег в равномерном темпе по пересеченной местности до 10 - 12 км. Подвижные и спортивные игры в подготовительной части тренировки.

4.7.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Задачи тренировки: совершенствование техники спортивной ходьбы, развитие общей и специальной выносливости, совершенствование физических качеств (выносливость, сила, гибкость, быстрота, ловкость).

Средства и методы тренировки. Совершенствование техники спортивной ходьбы при прохождении тренировочных отрезков дистанции от 400 до 5000 м с высокой частотой шагов (200 - 205 шагов в минуту) – соревновательная скорость. Ходьба в равномерном темпе до 20 - 30 км. Бег со средней и высокой скоростью на отрезках от 200 до 800 м. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе до 12 - 15 км. Прохождение отрезков от 1 до 5 км с высокой скоростью. Прохождение отрезков дистанции 3 - 5 км на отработку темпа. Ходьба с равномерной скоростью до 50 км.

4.8. Бег с барьерами.

4.8.1. Этап начальной подготовки.

Задачи обучения и тренировки: ознакомление с техникой видов легкой атлетики, изучение отдельных элементов техники барьерного бега, изучение техники барьерного бега в целом, изучение техники высокого и низкого старта, развитие общей физической подготовленности, развитие физических качеств, воспитание смелости, развитие скоростно-силовых качеств и координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Средства и методы обучения спортивной техники. Объяснение и показ основ техники видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания). Изучить комплекс общеразвивающих и специальных упражнений для разминки. Объяснение и показ техники барьерного бега. Изучение отдельных элементов техники барьерного бега ("атака" барьера, "переход" через барьер, "сход" с барьера). Изучение техники высокого и низкого старта с учетом особенностей барьерного бега (ограниченное расстояние до первого барьера). Изучение техники бега с высокого и низкого старта с преодолением первого барьера. Представление и изучение ритма бега со старта до первого барьера и бегу между барьерами. Изучить пробегание со старта 1, 3, 5, 7 барьеров в облегченных условиях. Подводящие упражнения, направленные на овладение техникой барьерного бега. Бег по разметке (дорожке), через препятствия и предметы.

Основные средства тренировки. Упражнения, способствующие овладению начальным движением маховой ноги на барьер (активное поднимание ноги с тазом вперед-вверх в упор о препятствие). Начальное движение маховой ноги на барьер в упор, стоя у гимнастической стенки. "Атака" барьера с небольшого разбега, высоко поднимая бедро. Бег сбоку барьера (с переносом маховой ноги через барьер). Упражнения, способствующие овладению переносом толчковой ноги через барьер (перенос толчковой ноги, согнутой в коленном суставе, сбоку через барьер с 2 - 4 шагов, скольжение стопой вдоль планки). Специальные беговые упражнения спринтера. Бег с ускорением на отрезках до 300 м. Кроссовый бег. Бег в облегченных и затрудненных условиях. Упражнения с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанга, ядра и с партнером). Прыжки в длину и высоту (с места, с разбега). Элементы акробатики. Подвижные и спортивные игры. Специальные упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах (махи, наклоны, вращения и т.д.).

4.8.2. Учебно-тренировочный этап.

Задачи обучения и тренировки: овладеть техникой барьерного бега на избранной дистанции, развитие специальных физических качеств, развитие общей физической подготовленности, развитие скоростных способностей в гладком беге, совершенствование ритма бега со старта и между барьерами, развитие специальной выносливости, изучение смежных видов легкой атлетики, развитие гибкости и подвижности в суставах, участие в соревнованиях, воспитание смелости в преодолении барьеров, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Средства и методы обучения спортивной техники. Специальные упражнения барьериста. Специальная барьерная гимнастика. Специальные беговые упражнения спринтера. Бег с ускорением. Бег с высокого и низкого старта. Бег с низкого старта до первого барьера. Многократное пробегание различных отрезков барьерной дистанции в облегченных и затрудненных условиях, с соблюдением ритма и основных элементов техники. Имитация отдельных элементов техники у опоры, в ходьбе и беге. Просмотр видеоматериалов по барьерному бегу. Специальные упражнения барьериста для развития силы, координации, быстроты. Бег с низкого старта, с хода. Бег с ускорением на отрезках 30 - 120 м. Повторный бег на отрезках 150 - 300 м. Эстафетный бег. Повторный бег с барьерами (высота 40 - 50 см) на укороченной дистанции (5 - 6 барьеров). Специальные упражнения барьериста для совершенствования техники. Повторное пробегание избранной барьерной дистанции (в облегченных и затрудненных условиях). Бег с опорой у стены. Бег с высоким подниманием бедра на отрезках до 60 - 70 м. Повторный бег вверх по лестнице или в гору. Бег в затрудненных условиях (встречный ветер, сопротивление, рыхлый грунт). Прыжки в длину и высоту, прыжки с подкидного мостика через препятствие. Элементы акробатики. Прыжки на батуте, спрыгивание с опоры и прыжки в глубину. Упражнения с отягощениями (набивные мячи, ядра, гантели, штанги, мешки с песком, с партнером). Спортивные и подвижные игры с элементами борьбы. Плавание. Участие в соревнованиях по барьерному бегу.

4.8.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Задачи обучения и тренировки: дальнейшее совершенствование техники барьерного бега, совершенствование гладкого бега, совершенствование низкого старта, совершенствование ритма бега со старта, "атака" барьера, "переход" через барьер, "сход" с барьера и бег между барьерами, развитие скорости преодоления барьера, развитие общей физической подготовленности, накопление соревновательного опыта, совершенствование специальных физических качеств барьериста с учетом индивидуальных особенностей.

Средства и методы обучения спортивной техники. Увеличение дозировки и интенсивности упражнений учебно-тренировочного этапа, с учетом индивидуальных особенностей барьериста. Просмотр и анализ видеоматериалов ведущих спортсменов мира и самого обучающегося. Специальный комплекс барьерной разминки. Специальные упражнения барьериста (с барьерами и без барьеров). Пробегание барьеров на различных отрезках в облегченных и

затрудненных условиях (изменение расстановки, удлинение старта, с уменьшением количества барьеров на дистанции, пробегание 12 - 15 барьеров, повторный и переменный барьерный бег). Специальные упражнения спринтера. Совершенствование техники бега с низкого старта (с учетом особенностей барьерного бега). Бег с ускорениями от 30 до 150 м. Повторный и переменный бег на отрезках до 500 м. Бег в затрудненных (в гору, по песку, с сопротивлением и т.д.) и облегченных (по ветру, с тягой и т.д.) условиях. Бег по лестнице. Прыжки и прыжковые упражнения. Упражнения с отягощением (набивные мячи, ядра, гантели, штанги, мешки с песком, с партнером). Кроссовый бег. Плавание. Спортивные игры. Участие в соревнованиях по смежным видам легкой атлетики (спринт, прыжки, эстафеты). Участие в соревнованиях по барьерному бегу.

4.9. Прыжки в высоту.

4.9.1. Этап начальной подготовки.

Задачи обучения и тренировки: изучение основ техники прыжки в высоту способом "Перешагивание", изучение техники прыжки в высоту способом "Перекидной", изучение техники прыжки в высоту способом "Фосбери-флоп", обучение отдельным элементам техники прыжка в высоту способом "Перешагивание", обучение отдельным элементам техники прыжка в высоту способом "Перекидной", обучение отдельным элементам техники прыжка в высоту способом "Фосбери-флоп", повышение уровня специальной скоростно-силовой подготовленности, развитие быстроты, развитие силы, развитие координации движений, развитие гибкости, развитие выносливости.

Средства и методы обучения спортивной техники. Анализ видеоматериалов и покадровой съемки прыжка в высоту изучаемым способом. Методика обучения способом "Перешагивание" и "Перекидной" – аналитико-синтетическая, способом "Фосбери-флоп" – целостная. Обучение целостному прыжку с выполнением неправильных движений и последующим их исправлением для способа "Фосбери-флоп". Имитация постановки толчковой ноги в сочетании со взмахом рук на месте и с 2 - 4 шагов. Выпрыгивания вверх с 1 - 3 шагов в сочетании с работой рук и махом ногой. Прыжки через резинку, постепенно увеличивая разбег с 2 до 8 шагов. Прыжки в высоту с короткого разбега для способов "Перешагивание" и "Перекидной", с полного разбега для способа "Фосбери-флоп". Различные специальные подготовительные упражнения сопряженного характера для воспитания способности к реализации имеющегося двигательного потенциала в заданной структуре спортивного упражнения. Спринтерский бег по прямой и по дуге (для способа "Фосбери-флоп") на отрезках 15 - 30 м. Бег со старта. Повторный бег на отрезках от 30 до 80 м. Разнообразные прыжковые упражнения (на одной и двух ногах, через различные предметы разной высоты). Метания набивных мячей массой от 2 до 4 кг. Барьерный бег и специальные упражнения барьериста. Прыжки в длину и специальные упражнения для прыгунов в длину.

4.9.2. Учебно-тренировочный этап.

Задачи обучения и тренировки: совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, техника прыжка в целом ("Перешагивание", "Перекидной" и "Фосбери-флоп") и отдельных его элементов, повышение уровня

общей и специальной физической подготовленности, совершенствование наиболее эффективного прыжка в высоту способом "Фосбери-флоп".

Средства и методы совершенствования спортивной техники. Прыжки с различной длины разбега через резинку, через планку, с постепенным увеличением высоты. Запрыгивания на гимнастическую стенку, на гимнастические маты различной высоты с полного и удлиненного разбегов. Прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой). Различные прыжковые упражнения, используемые на предыдущем этапе.

Основные средства тренировки. Упражнения, используемые на предыдущем этапе. Упражнения с отягощениями 40 - 60 % (для девушек) и 80 - 100 % (для юношей) от собственного веса тела в приседании со штангой. Упражнения с отягощениями 20 - 40 % (для девушек) и 40 - 60 % (для юношей) от собственного веса тела в рывке со штангой. Упражнения с отягощениями 10 - 20 % (для девушек) и 20 - 40 % (для юношей) от собственного веса тела в толчках от груди со штангой. Различные прыжковые упражнения с энергичным разгибанием стопы с весом 10 - 20 кг (для девушек) и 20 - 40 кг (для юношей). Ходьба перекатом с пятки на носок со штангой на плечах весом до 50 % от собственного веса тела. Различные прыжковые упражнения с отягощениями, прикрепленными в виде пояса 1 - 2 % (для девушек) и 2 - 4 % (для юношей) от собственного веса тела. Спортивные и подвижные игры, акробатические упражнения, плавание, гимнастика.

4.9.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Задачи обучения и тренировки: совершенствование темпо-ритмовой структуры прыжка способом "Фосбери-флоп", совершенствование целостной структуры прыжка способом "Фосбери-флоп", совершенствование общей и специальной физической подготовленности, развитие специальных скоростно-силовых качеств.

Средства и методы совершенствования техники. Упражнения, используемые на предыдущем этапе, обращая внимание на увеличение амплитуды движений, увеличение ритма, увеличение интенсивности, увеличение быстроты выполнения упражнений. Запрыгивание на высокие предметы с 8 до 14 беговых шагов. Прыжки с доставанием различными частями тела высоко подвешенных предметов с отягощениями, прикрепленными в виде пояса 2 - 4 % (для девушек) и 4 - 6 % (для юношей) от собственного веса тела. Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения с увеличением объема, интенсивности и обращая внимание на скоростной компонент выполнения.

4.10. Прыжки в длину.

4.10.1. Этап начальной подготовки.

Задачи обучения и тренировки: изучение основ техники прыжка в длину с разбега способом "Согнув ноги", изучение основ техники прыжка в длину с разбега способом "Прогнувшись", обучение правильной постановки толчковой ноги на место отталкивания (планки), обучение маху свободной ногой и руками, обучение отталкиванию в сочетании с разбегом, повышение уровня общей

физической подготовленности, развитие гибкости, развитие быстроты, развитие координации движений, развитие выносливости.

Средства и методы обучения спортивной тренировки. Прыжки с места. Прыжки в "Шаге" с 1, 3, 5 шагов. Запрыгивание на препятствие высотой 50 - 60 см с приземлением на маховую ногу с 3 - 5 шагов разбега. Прыжок в длину способами "Согнув ноги" и "Прогнувшись" с доставанием подвешенных ориентиров (коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью) с 5 - 7 беговых шагов. Упражнения для обучения удержания тела в пространстве при отталкивании. Прыжки в длину с 12 - 16 беговых шагов. Спринтерский бег на отрезках 20 - 60 м с высокого старта и с ходу. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу (разбег начинается всегда с одной ноги, длина первых шагов должна быть одинакова, верхняя часть туловища находится в вертикальном положении перед толчком, следить за скоростью – а не отталкиванием). Многоскоки. Прыжки через скамейки. Специальные подготовительные упражнения спринтера и барьериста. Прыжки в высоту с толчковой и маховой ноги. Бросковые упражнения набивных мячей. Толкания ядра. Прыжки в длину с разбега на технику и результат. Кроссовый бег 12 - 15 мин. Акробатические упражнения. Спортивные и подвижные игры.

4.10.2. Учебно-тренировочный этап.

Задачи обучения и тренировки: изучение основ техники прыжка в длину с разбега способом "Ножницы", обучение техники ритма разбега в сочетании с отталкиванием и движением в полете способом "Ножницы", обучение техники приземления способом "Ножницы", развитие быстроты, развитие гибкости, развитие выносливости, развитие скоростно-силовых качеств и укрепление опорно-двигательного аппарата.

Средства и методы обучения спортивной техники. Обучение прыжку в длину способом "Ножницы" с помощью запрыгивания на тумбу (с 5 - 7 беговых шагов) с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму. Запрыгивание на тумбу (с 5 - 7 беговых шагов) с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием, спрыгиванием и повторением. Запрыгивания на тумбу (с 5 - 7 беговых шагов) с приземлением на толчковую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму. Прыжки по ступенькам. Прыжки с ноги на ногу и в "шаге" сериями. Прыжки с ноги на ногу и в "шаге" на месте и с продвижением вперед. Прыжки с ноги на ногу и в "шаге" с отягощениями от 500 до 1500 гр. Прыжки с ноги на ногу и в "шаге" через барьеры малой высоты. Прыжки на одной ноге в затрудненных условиях (по матам, на рыхлом грунте, по снегу, на песке). Прыжки в длину с разбега через препятствие (барьер, планка). Упражнения для развития мышц стопы, голени, задней поверхности бедра, передней поверхности бедра, мышц спины и живота. Бег с высокого и низкого старта, с ходу на различных отрезках от 20 до 60 м. Повторный бег на отрезках от 100 до 200 м. Бег в гору и с горы. Применение тренажеров со специальными упражнениями спринтера. Прыжки в глубину. Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением до 50 % (для девушек), до 100 % (для юношей) от собственного веса тела. Кроссовый бег. Плавание. Спортивные игры.

4.10.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Задачи обучения и тренировки: совершенствование техники выполнения прыжка в длину избранным способом, совершенствование техники выполнения отдельных фаз прыжка, совершенствование скорости и ритма разбега в сочетании с техникой отталкивания, развитие быстроты, развитие гибкости, развитие координации движений, развитие скоростно-силовых и силовых качеств, использовать средства реабилитации и восстановления.

Средства и методы обучения спортивной техники. Выработка и запоминание мышечных ощущений при выполнении разбега с 22 - 24 беговых шагов на время. Прыжки в длину с доставанием подвешенного предмета на высоте 250 - 300 см. Прыжки с разбега, отталкиваясь от опоры высотой 20 - 40 см. Прыжки с разбега, отталкиваясь от опоры глубиной 5 - 10 см. Прыжки на гимнастические маты различной высоты для совершенствования выбрасывания ног при приземлении и умение выносить стопы. Запрыгивание на гимнастические снаряды, маты различной высоты в "шаге" с 5 - 7 беговых шагов без отягощений и с отягощениями. Прыжки через далеко-высокие препятствия с разбега. Прыжки в "шаге" в гору. Применение тренажеров. Специальные беговые упражнения спринтера и барьериста. Равномерные ускорения с увеличением темпа шагов до максимального ускорения, с переменой темпа до 5 - 10 шагов по инерции. Бег с низкого старта на отрезках от 30 до 80 м. Бег на отрезках 150 - 300 м (интервалы отдыха определяются по ЧСС). Бег на отрезках до 80 - 100 м по ветру, с тяговым устройством. Барьерный бег. Бег на отрезках 30 - 40 м за меньшее количество шагов. Упражнения с различными отягощениями (пояс, жилет) в беге, прыжках. Прыжковые упражнения в глубину, с последующим выпрыгиванием в высоту. Выполнение серийных прыжковых упражнений с различной интенсивностью нагрузки (70 - 80 %, 80 - 90 %, 90 - 100 %) и интервалами отдыха (от 1 до 3 мин). Применение изометрических упражнений. Чередование силовых упражнений с прыжковыми и беговыми упражнениями. Метания различных снарядов. Силовые упражнения со штангой. Кроссовый бег. Плавание. Спортивные игры.

4.11. Тройной прыжок.

4.11.1. Этап начальной подготовки.

Задачи обучения и тренировки: ознакомление с целостной схемой выполнения прыжка, обучение разбегу и прыжку с 5 - 7 беговых шагов, развитие общей и специальной физической подготовленности.

Средства и методы обучения спортивной техники. Тройной прыжок с места. Тройной прыжок с 3 - 5 шагов разбега без определения места отталкивания. Тройной прыжок с 3 - 5 шагов разбега с отталкиванием от планки. Тройной прыжок с постепенным увеличением фазы полета и ускоряя отталкивание. Тройной прыжок на одной ноге. Повторные пробежки 20 - 30 м по дорожке или в секторе для прыжков. Сочетание разбега со "скачком" с 7 - 9 беговых шагов. Тройной прыжок с обозначением мест отталкивания на расстоянии 3 м от места отталкивания на "скачок", второй ногой 2,0 - 2,2 м от места первого отталкивания и третий 2,2 - 2,5 от второго. Спринтерский бег на отрезках 40 - 60 м. специальные упражнения спринтера и барьериста.

Специальные упражнения прыгунов в длину и высоту. Разнообразные прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами, гантелями, штангой. Плавание. Подвижные и спортивные игры.

4.11.2. Учебно-тренировочный этап.

Задачи обучения и тренировки: обучение сочетанию "скачка" и "шага", "шага" и прыжка, обучение и совершенствование ритма разбега и прыжка, развитие общей и специальной физической подготовленности.

Средства и методы совершенствования спортивной техники. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге с активной "загребающей" постановкой ноги на отталкивание. "Скачок" с 2 - 3 беговых шагов. "Скачок" и "шаг" на возвышение. Спрыгивание с возвышенности 30 - 60 см на толчковую ногу с замахом руками и прыжком на маховую ногу. "Скачок" и "шаг" постепенно увеличивая разбег до 14 беговых шагов, с приземлением в яму с песком на маховую ногу и пробеганием вперед. "Шаг" и прыжок через препятствие. Спрыгивание с возвышенности 30 - 60 см на маховую ногу, с последующим отталкиванием. Упражнения с отягощениями. Упражнения со штангой в движении (вес штанги 40 - 60 % от собственного веса). Бег с ускорениями 60 - 150 м. Разнообразные прыжковые упражнения без отягощения. Разнообразные прыжковые упражнения с отягощениями от 2 до 5 % от собственного веса тела.

4.11.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Задачи обучения и тренировки: совершенствование темпа и ритма структуры прыжка с разбега в целом, совершенствование фаз прыжка "скачок" - "шаг" - прыжок. Увеличение общей и специальной физической подготовки, использовать средства реабилитации и восстановления.

Средства и методы совершенствования спортивной техники. Разнообразные прыжковые упражнения, "скачки", "шаги" (на дистанции 30 - 60 м). Выталкивания через 3 беговых шага. Пятерной прыжок с 5 - 10 беговых шагов на толчковой, маховой, с ноги на ногу. Тройной прыжок с 6 - 14 беговых шагов. Тройной прыжок на одной ноге с полного разбега. Различные прыжковые сочетания "скачок" - "шаг", "шаг" - прыжок, "шаг" - "шаг" и т.д. с 6 - 12 шагов разбега. Разнообразные прыжковые упражнения с учебно-тренировочного этапа с увеличением объема и интенсивности. Многократные "скачки" на одной ноге сериями без отягощения. Многократные "скачки" на одной ноге сериями с отягощениями 3 - 5 % от собственного веса тела. Упражнения со штангой (рывки – 80 - 100 %, толчки – до 120 %, приседания – 140 - 180 % от собственного веса). Метания различных снарядов. Плавание. Спортивные игры.

4.12. Прыжки с шестом.

4.12.1. Этап начальной подготовки.

Задачи обучения и тренировки: общее ознакомление с техникой прыжка с шестом, развитие общей физической подготовленности, развитие ловкости, развитие гибкости, развитие координации движений, развитие прыгучести, развитие быстроты.

Средства и методы обучения спортивной техники. Удержание шеста. Ходьба и бег с шестом на отрезках 20 - 30 м. Вход в вис на шесте с 1 - 5 шагов, шест над плечом и в упоре о бортик. Вход в вис на шесте с 1 - 5 шагов, держа

шест сбоку, выводя его вперед в упор на предпоследнем шаге с увеличением до 3 - 7 шагов (с небольшим ускорением на последних шагах). Спрыгивание с шеста (с гимнастической стенки, коня и т.д.). Прыжки с шестом в длину с приземлением на гимнастические маты (приземление на спину). Прыжки с шестом в длину с приземлением на гимнастические маты (приземление с поворотом на живот). Выполнение прыжка в целом на высоте 150 - 200 см через резинку с 6 - 10 беговых шагов. Элементы акробатики (кувырки вперед, назад, боком, стойка на руках, мостик и т.д.). Лазание по канату с помощью только ног, с помощью только рук. Подъем ног и туловища в висе на канате или кольцах. Подъем ног и туловища из виса на канате с поворотом налево и переход в упор согнувшись. Переход через планку высотой 80 - 100 см через стойку на руках с поворотом и отталкиванием от возвышения. Различная беговая и прыжковая подготовка. Бег на отрезках 50 - 60 м. Повторный бег на отрезках 150 - 200 м. Барьерный бег через барьеры высотой 30 - 50 см. Кроссовый бег. Прыжки в высоту и длину. Силовые упражнения с отягощениями в быстром темпе (вес 40 - 50 % от собственного веса тела). Гимнастические и акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры.

4.12.2. Учебно-тренировочный этап.

Задачи обучения и тренировки: изучение и совершенствование отдельных фаз прыжка (разбег, отталкивание, вход в вис, подъем тела вверх, переход через планку, приземление), определение оптимальной длины, скорости и ритма разбега, развитие общей физической подготовленности, развитие специальной силовой подготовленности, развитие гибкости, развитие координации движений.

Средства и методы обучения спортивной техники. Имитация выноса шеста с разбега 10 - 12 шагов. "Отвал" на шесте и разгибание туловища вдоль шеста, приземление с поворотом на спину. Запрыгивание на канат в вис и мах с поворотом, то же через планку. Подъем туловища из виса на канате или шесте с поворотом в упор, согнувшись на гимнастический стол. Переход через планку высотой 80 - 100 см через стойку на руках, отталкиваясь от плинта или гимнастической скамейки с разбега 3 - 7 шагов. Прыжки на батуте (сальто вперед, сальто назад, переворот вперед, переворот назад и т.д.).

Основные средства тренировки. Разнообразные упражнения с начального этапа с изменением объема и интенсивности выполнения. Увеличение специальных гимнастических и акробатических упражнений (переворотов, сальто, "фляк", "рондат" и т.д.), уменьшение силовых упражнений с отягощением.

4.12.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Задачи совершенствования техники и тренировки: совершенствование систем и функции организма для достижения высокого уровня работоспособности, овладение современной техникой и тактикой в условиях соревнований, совершенствование физических и технических качеств прыгунов с шестом, использовать средства реабилитации и восстановления.

Средства и методы тренировки. Разнообразные упражнения с учебно-тренировочного этапа с увеличением объема и интенсивности. Уделять особое внимание на выполнение темпо-ритмовой структуры прыжка в целом.

Многократные повторения прыжков с полного разбега. Прыжки с отягощением до 1 % от собственного веса тела. Упражнения с различными отягощения и штангой. Локальные упражнения на развитие основных мышечных групп для прыгунов с шестом на тренажерах. Барьерный бег 60 - 80 м. Повторные пробегания 80 - 150 м. Разнообразные прыжковые упражнения с учебно-тренировочного этапа с увеличением объема и интенсивности. Гимнастические и акробатические упражнения.

4.13. Толкание ядра.

4.13.1. Этап начальной подготовки.

Задачи обучения и тренировки: изучение техники толкания ядра с места, стоя боком и лицом по направлению толкания, изучение техники толкания ядра со "скачка", развитие общей физической подготовленности, развитие быстроты, развитие гибкости, развитие скоростно-силовых качеств, развитие координации движений.

Средства и методы обучения спортивной техники. Толкание ядра с места и со "скачка". Толкание набивных мячей весом от 2 до 3 кг вертикально вверх, вперед-вверх из различных исходных положений (ноги на ширине плеч, вес тела переносится на правую ногу, стоя лицом, в полуобороте, боком в сторону толкания), ядро и правая рука находятся у плеча. Многократные "скачки" на правой ноге из исходного положения для толкания ядра. "Скачки" на правой и левой ноге в сочетании с махом левой и правой ноги, бег спиной вперед по направлению толкания.

Основные средства тренировки. Спринтерский бег на отрезках от 30 до 200 м. Упражнения с барьерами. Различные прыжки с места (тройной, пятерной, десятерной и т.д.). Прыжки в длину и высоту с разбега. Прыжковые упражнения через барьеры и скамейки высотой 40 - 50 см. Упражнения с набивными мячами, ядрами разного веса. Упражнения с отягощениями малого веса, выполняемые в быстром темпе (гантели, мешки с песком, диски для штанги и т.д.) в жиме лежа, рывке, толчке. Сведение и разведение рук из различных исходных положений с отягощениями. Сведение рук рывком через стороны вверх с отягощениями. Кроссовый бег. Гимнастические и акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры.

4.13.2. Учебно-тренировочный этап.

Задачи обучения и тренировки: изучение техники выталкивания ядра, изучение и закрепление умений вести локоть толкающей руки стороной, изучить и закрепить движение левой руки вперед-вверх, изучить последовательно-вращательные движения бедрами и тазом, изучить технику разгона снаряда по кругу и стоя спиной по направлению толкания, развитие общей и специальной физической подготовленности, развитие всех мышечных групп, развитие гибкости, развитие силовых качеств, развитие скоростно-силовых качеств, развитие координации движений.

Средства и методы обучения спортивной техники. Толкание набивных мячей с места и со "скачка", стоя лицом и боком по направлению толкания. Толчок штанги от груди вперед-вверх. Медленное выталкивание одного конца грифа от штанги (другой конец грифа упирается в стену) с последующей ловлей

его. Поднимание свободного конца грифа левой рукой хватом сверху, поворачивая бедра вперед-вверх, толкающая рука находится у плеча. Выпрыгивания вверх на правой ноге из исходного положения для толкания ядра. Подскоки на правой ноге в положении "ласточка" (поворачивая голову вверх, левая нога вытянута). Скачки назад на правой ноге в стартовой группировке. Из исходного положения "растяжка" (правая нога выпрямлена в коленном суставе, носок правой ноги прижимается к поверхности, левая нога после маха упирается в поверхность, туловище над правой ногой), подтянуть правую ногу "под себя" (под центр тяжести тела). Из положения стартовой группировки выполнить мах левой ногой назад.

Основные средства тренировки. Толкание ядра с места и со "скачка". Спринтерский бег на отрезках от 30 до 150 м. барьерный бег. Прыжки в высоту и длину. Разнообразные прыжковые упражнения. Метания набивных мячей из различных исходных положений. Сгибание и разгибание туловища в различных исходных положениях. Упражнения для всех групп мышц туловища (подъем ног, наклоны в стороны и т.д.). Наклоны вперед со штангой на плечах. Круговые вращения туловищем с весом в руках. Жим штанги от груди лежа. Выжимание ногами из различных исходных положений на тренажерах. Выпрыгивания с отягощениями (диски для штанги, мешки с песком и т.д.). Ходьба подскоками с отягощением на плечах (штанга, мешки с песком). Вставание с поворотом в левую и правую сторону из положения барьерного шага. Прыжки с места назад. Различные прыжковые упражнения с отягощениями. Гимнастические и акробатические прыжки. Спринтерский бег на отрезках от 30 до 150 м. Кроссовый бег. Спортивные игры.

4.13.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Задачи обучения и тренировки: совершенствование техники выталкивания ядра, совершенствование техники разгона снаряда по оси круга и последовательно-вращательных движений тазом и бедрами, совершенствование техники толкания ядра в целом, совершенствование ритма движений, развитие быстроты, развитие силы и скоростно-силовых качеств.

Средства и методы обучения спортивной техники. Имитация толкания ядра со снарядом и без снаряда (с воображаемыми). Толкание облегченных, стандартных и утяжеленных снарядов. Упражнения на специальных тренажерах с резиновым жгутом из положения финального усилия (выполнять движение "растяжка" – разведение бедер, т.е. мах левой ногой назад). Усилие при разведении бедер вызывают скольжение правой стопой по опоре, после подбора под тело правой стопы возвратиться снова в исходное положение. Из положения наклонного упора у стены растягивать резиновый жгут, сгибая правую голень, многократно ускоряя движение левой ногой. Отталкивания висящих тяжелых предметов (гири, ядра) из различных исходных положений. Толкание штанги малого веса от груди вперед под углом 40 - 45° в повышенном темпе. Жим штанги лежа по углом 45°. Скачки на правой ноге назад из положения момента замаха.

Основные средства тренировки. Толкание ядра с места и со "скачка". Броски ядер, набивных мячей и других тяжелых предметов из различных

исходных положений. Специальные упражнения спринтера. Спринтерский бег на отрезках от 30 до 60 м. Повторные пробегания отрезков от 100 до 150 м. Барьерный бег. Прыжки в высоту и длину. Разнообразные прыжковые упражнения (тройной, пятерной, десятерной), через стойки и барьеры отталкиваясь двумя ногами. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Жим штанги лежа, сидя, стоя, рывковая и силовая тяга (приседания со штангой на плечах, на груди). Разножки с отягощением, ходьба выпадами с отягощением. Выжимание ногами из различных исходных положений на тренажерах. Выпрыгивания с отягощениями (гирей, мешки с песком и т.д.). Силовые упражнения на специальных тренажерах для отдельных мышечных групп. Гимнастические и акробатические упражнения. Плавание. Спортивные игры.

4.14. Метание диска.

4.14.1. Этап начальной подготовки.

Задачи обучения и тренировки: ознакомление с техникой метания диска, изучение техники выпуска диска с указательного пальца, изучение техники замаха руки с диском (стоя лицом, боком и спиной по направлению метания), изучение техники работы ног при метании диска с места и в движении (с полуоборота и боком по направлению метания).

Средства и методы обучения спортивной техники. Размахивание с диском в руке. Катание диска по земле, подбрасывание диска вверх (выпуск диска только с указательного пальца). Метание диска невысоко над землей на незначительные расстояния 6 - 12 м. Метание диска невысоко над землей на дальность скольжения диска по земле. Метание диска с места из исходного положения, стоя боком и спиной в направлении метания. Имитация финального усилия без снаряда и со снарядом (набивными мячами, велосипедными покрышками и т.д.). Метание диска и произвольных снарядов, стоя лицом и боком по направлению метания. Метание диска с поворотом. Развитие скоростно-силовых качеств и координации движений. Развитие быстроты и гибкости. Силовая подготовка без поворота и с поворотом в обе стороны (попеременно).

Основные средства тренировки. Метание диска с места и с поворотом. Броски ядер, набивных мячей из различных исходных положений (снизу-вперед, через голову назад и т.д.). Прыжки в длину и высоту. Спринтерский и барьерный бег на отрезках от 30 до 100 м. Низкие старты. Кроссовый бег. Многократные прыжки с отягощениями и без отягощений. Прыжки через барьеры и скамейки различной высоты. Силовые упражнения с партнером. Силовые упражнения со штангой, гирей, гантелями и на тренажерах (жим, рывки, тяга, приседание и т.д.). Развитие мышц брюшного пресса, спины, рук, ног и стоп. Подвижные и спортивные игры.

4.14.2. Учебно-тренировочный этап.

Задачи обучения и тренировки: освоить технику работы ног при метании диска с места, освоить технику начала вращения и входа в поворот (вращение на внутренней части левой стопы, обгон снаряда бедром правой ноги), освоить технику работы ног при движении по кругу (постановку правой ноги в центр

круга, постановку левой ноги после поворота), изучение техники метания диска в целом, развитие общей физической подготовленности, развитие скоростно-силовых качеств, развитие координации движений.

Средства и методы обучения спортивной техники. Вращение на 180° и 360° на передней части левой стопы без снаряда и гимнастической палкой на плечах. Серии поворотов по прямой без отягощений и с отягощениями, с акцентом на ускорение движение ног во второй половине поворота. Метание облегченного и стандартного диска с места, с полуповорота и полного поворота. Метание набивных мячей, ядер, дисков для штанги с места. Метание диска с 2 - 3 поворотов. Имитация финального усилия с резиновым жгутом, амортизаторами. Имитация продвижения по кругу с резиновым жгутом, закрепленным у стены. Прыжковые упражнения без отягощений и с отягощениями на месте и с продвижением (без поворотов и с поворотами в обе стороны попеременно). Силовая подготовка с упражнениями на гибкость и расслабление. Соотношение средств общей физической подготовки и специальной физической подготовки в пределах 60 % на 40 %.

4.14.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Задачи обучения и тренировки: изучение отдельных элементов и связок (работа стопы, ног, таза, груди т.д.), совершенствование техники метания диска в целом, закрепление постановки правой ноги в центр круга с ускорением при закрытом положении туловища и фиксации левой руки, закрепление "вставлять" бедро в момент финального усилия, совершенствование ритма движений при метании диска, развитие скоростно-силовых качеств, развитие координации движений, развитие быстроты, развитие силы, развитие гибкости.

Средства и методы обучения спортивной техники. Метание облегченных, стандартных и утяжеленных снарядов. Многократные вращения на передней части стопы без снарядов с отягощениями. Вращение на левой стопе с махом правой ноги и постановкой ее в центр круга. Вращение на левой стопе с махом правой ноги и постановкой ее в центр круга с резиновым жгутом, прикрепленным к голени маховой ноги и закрепленным у стены. Метание с полуоборота, с опорой на левой ноге, вымахивая правой, "отсечка" левой ногой. Метание снаряда, левая нога впереди с проходом правой ноги и таза вперед. Стоя на левой ноге, правая нога впереди, активная постановка правой ноги с висом и "отсечка" левой. Отработка финального усилия с резиновым жгутом, амортизаторами, партнером. Метание диска с 1 - 5 поворотов. Метание диска, стоя лицом по направлению метания, с опорой и вращением на правой ноге. Метание диска с параллельных ног, фиксируя левую. Броски набивных мячей и ядер дисковым способом. Специальные упражнения на тренажерах. Жим штанги лежа. Плавание. Спортивные игры.

4.15. Метание копья.

4.15.1. Этап начальной подготовки.

Задачи обучения и тренировки: ознакомление с основами техники метания копья, обучение техники держания и отведения копья, обучение техники ходьбы и бега с копьем, обучение техники финального усилия, обучение техники метания с одного и трех шагов, развитие общей физической подготовленности,

развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, развитие ловкости и гибкости.

Средства и методы обучения спортивной техники. Метание копья с места и с разбега. Метание копья в цель (круг диаметром 10 - 50 см, квадраты, линии или другие зрительные ориентиры, находящиеся на расстоянии 5 - 10 м). Метание с места различных предметов (мячи, "турбо-копье"). Пробежки с копьем. Отведение копья при ходьбе и беге с переходом в исходное положение для финального усилия. Метания копья с двух, четырех, шести шагов.

Основные средства тренировки. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Низкие старты. Прыжки в высоту и длину. Различные прыжковые упражнения (тройной, пятерной, десятерной, через барьеры, скамейки, многоскоки). Упражнения с отягощениями малого веса, направленные на развитие силы всех мышечных групп. Гимнастические и акробатические упражнения, направленные на развитие подвижности в плечевом, локтевом и тазобедренном суставах. Медленный бег, кроссы. Подвижные и спортивные игры.

4.15.2. Учебно-тренировочный этап.

Задачи обучения и тренировки: освоить технику отведения копья по прямой линии назад и вперед-вниз-назад, освоить технику "захват" снаряда (обгон тазом и ногами плечевого пояса и руки с копьем), освоить технику движения ног перед финальным усилием (пяти последних шагов), определить оптимальную длину разбега, развитие общей физической подготовленности, развитие гибкости и подвижности в суставах, развитие координации движений, развитие скоростно-силовых качеств.

Средства и методы обучения спортивной техники. Метание облегченных и стандартных копий. Имитация отведения копья и финального усилия со снарядом и без снаряда. Имитация отведения копья при выполнении 1 - 3 шагов, 3 - 5 беговых шагов. Имитация "захвата" копья со снарядом, с резиновым жгутом и различными отягощениями (диски для штанги, гантели и т.д. весом 2 - 4 кг). Имитация "тяги" копья с резиновым жгутом, на специальном блоке. Метание мячей с места и с разбега (150 гр для девочек, 250 гр для мальчиков). Метание "турбо-копья" с места и с разбега. Имитация бросковых шагов со снарядом и без снаряда. Бег скрестными шагами с отведением копья и другими вспомогательными снарядами. Различные прыжки и скачки с места сериями. Метание облегченных копий и других легких снарядов в цель и на дальность с места и с 4 - 6 шагов разбега. Упражнения на подвижность в плечевых суставах, позвоночнике и тазобедренных суставах без снаряда, со снарядом и с отягощением. Упражнения на гимнастических снарядах – перекладине, брусьях, кольцах.

Основные средства тренировки. Метание облегченных и стандартных снарядов. Специальные упражнения спринтера. Спринтерский бег на отрезках 60 - 80 м низкие старты. Повторный бег на отрезках 100 - 150 м различные прыжки с места, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прыжки через барьеры высотой 50 - 70 см. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Упражнения с отягощениями (штанги, гантели, набивные мячи и т.д.).

Кроссовый бег. Барьерный бег. Гимнастические и акробатические упражнения. Спортивные игры.

4.15.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Задачи обучения и тренировки: совершенствование отдельных элементов техники метания копья и связок при выполнении финального усилия, совершенствование техники остановки после броска (быстрый прыжок с левой ноги на правую), совершенствование ритма разбега и ритма бросковых шагов, совершенствование техники метания копья в целом, развитие общей физической подготовленности, развитие специальных скоростно-силовых качеств, совершенствование координации движений, развитие гибкости и подвижности в суставах.

Средства и методы обучения спортивной техники. Метание облегченных и стандартных копий с места и с разбега. Метание копий и других предметов в цель. Метание отягощений из-за головы вперед с 3 - 5 шагов. Имитация "захвата" копья с дисками для штанги, резиновым жгутом и на специальном блоке. Отведение копья в ходьбе и в беге, с переходом в исходное положение для финального усилия.

Основные средства тренировки. Гимнастические и акробатические упражнения, направленные на развитие подвижности в плечевых, локтевом и тазобедренном суставах. Специальные упражнения спринтера. Низкие старты. Бег с ускорениями на отрезках 30 - 60 м и 100 - 200 м. Многоскоки, прыжки на одной ноге. Прыжки в высоту и длину с разбега. Выпрыгивания с отягощениями. Прыжки через барьеры. Силовые упражнения с отягощениями (со штангой 60 - 70 % от максимального, набивными мячами, ядрами, гантелями и т.д.). Силовые упражнения с "кувалдой" легкого и тяжелого веса (удары целесообразнее наносить по подвешенной автомобильной покрышке на высоте 2 - 2,5 м). Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Кроссовый бег до 20 - 30 мин. Спортивные игры.

4.16. Метание молота.

4.16.1. Этап начальной подготовки.

Задачи обучения и тренировки: ознакомление с основами техники метания молота, обучение основам техники метания молота, обучение технике предварительных вращений, обучение технике выполнения финального усилия, ознакомление с техникой работы ног при метании с поворотов (последовательность в обучении: работа ног при поворотах, финальное усилие, предварительные вращения), развитие общей физической подготовленности, развитие быстроты, развитие силовых и скоростно-силовых качеств, развитие координации движений, развитие гибкости, развитие вестибулярного аппарата.

Средства и методы обучения спортивной техники и тренировки. Имитация поворотов без предметов и с предметами (мячи, гимнастические палки и т.д.). Многократные повороты по прямой линии (следить за слитностью поворотов). Метание набивных мячей с места с замахом. Метание набивных мячей с 1 - 3 поворотов. Метание набивных мячей с петлей 30 - 50 см с 1 - 3 поворотов. Раскручивание набивных мячей с петлей влево и вправо. Метание набивных мячей или ядер с места, стоя спиной по направлению. Имитация многократных

поворотов с облегченными молотами 2 - 4 кг и молотами с длиной проволоки 115 - 118 см.

Основные средства тренировки. Имитационные упражнения с вспомогательными упражнениями и молотами весом 2 - 4 кг. Разнообразные общеразвивающие упражнения. Разнообразные скоростно-силовые упражнения. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и силы. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата.

4.16.2. Учебно-тренировочный этап.

Задачи обучения и тренировки: развитие техники предварительных вращений молота (обращая внимание на "захват" и слитный вход в поворот), движение молота по правильной наклонной плоскости, правильное расположение низшей и высшей точек при поворотах, ускорение системы "метатель-снаряд" в процессе поворотов, развитие общей и специальной физической подготовленности, развитие быстроты, развитие силовых и скоростно-силовых качеств, совершенствование координационных способностей и вестибулярного аппарата.

Средства и методы обучения спортивной техники и тренировки. Вращение молота двумя и одной рукой. Вращение гири и других предметов с отягощением двумя руками влево и вправо. Вращение молота в движении во время ходьбы (делать шаг левой, когда молот проходит сверху, шаг правой, когда молот проходит снизу). Имитация и метания набивных мячей с петлей. Имитация и метания облегченных и стандартных молотов. Чередование предварительных вращений и поворотов в различных вариантах. Метание набивных мячей, ядер, гирь и других вспомогательных снарядов с 1 - 4 поворотов (вес снаряда с учетом подготовленности). Метание облегченного молота с 3 - 4 поворотов из круга с соблюдением правил соревнований, с укороченной или удлиненной проволоки. Имитация поворотов с молотом закрытыми глазами. Прыжки вверх с места с поворотами на 360° (одинарные и многократные). Разнообразные упражнения с различной интенсивностью на развитие общей и специальной физической подготовки, применяемые для всех метателей. Разнообразные подвижные игры, с утяжеленными предметами учитывая специфику метателей молота. Спортивные игры.

4.16.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Задачи совершенствования техники и тренировки: совершенствование техники метания молота в целом с 3 - 4 поворотов, развитие силовых и скоростно-силовых качеств, совершенствование ритма поворотов, определение индивидуальных особенностей в технике, развитие общей и специальной физической подготовленности, воспитание морально-волевых качеств на соревнованиях.

Средства и методы совершенствования техники и тренировки. Имитация и метание облегченных, соревновательных и утяжеленных снарядов. Броски набивных мячей, мячей с петлей, ядер, гирь весом 16 - 24 кг (вверх, снизу вперед, назад, через голову назад, с запаха справа и слева). Броски гирь левой и правой рукой сбоку. Вращение гири влево и вправо на проволоке и без проволоки. Силовые упражнения со штангой. Повороты с подвесной штангой и другими

отягощениями с целью развития специальных мышечных групп метателей молота. Упражнения на тренажерах с целью развития специальной быстроты и скоростно-силовых качеств. Специальные упражнения для прыгунов. Специальные упражнения спринтеров. Упражнения для развития общей и специальной физической подготовленности с увеличением интенсивности и преобладанием специальной подготовленности. Плавание. Спортивные игры. Индивидуальные упражнения на расслабление и восстановление.

4.17. Многоборья.

4.17.1. Этап начальной подготовки.

Задачи обучения и тренировки: укрепление здоровья, обеспечение разносторонней физической подготовленности, создание базы двигательных умений и навыков при выполнении комплексов физических упражнений для формирования "школы движений", обучение основам техники бега, обучения основам техники прыжков, обучение основам техники метаний, развитие всех физических качеств, развитие координационных движений, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, выполнение юношеских нормативов в отдельных видах многоборья.

4.17.2. Учебно-тренировочный этап.

Задачи обучения и тренировки: укрепление здоровья и закаливание организма, развитие работоспособности и укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие основ техники всех видов в многоборье, развитие всех физических качеств, развитие интереса к участию в соревнованиях по многоборью, воспитание морально-волевых качеств, выполнение нормативов в отдельных видах многоборья.

4.17.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Задачи обучения и тренировки: совершенствование систем и функций организма для достижения высокого уровня работоспособности, овладение спортивной техникой всех видов многоборья, совершенствование взаимосвязей всех сторон подготовки (физической, технической, психологической, морально-волевой), развитие и совершенствование специальных физических качеств многоборцев, распределение физических сил в течение двух соревновательных дней многоборцев, выполнение норматива кандидата в мастера спорта в многоборье.

Средства и методы обучения и тренировки для всех этапов подготовки многоборцев. Средства и методы обучения спортивной техники и тренировки используются такие же, как у спринтеров, бегунов на средние и длинные дистанции, барьеристов, прыгунов и метателей данного возраста. Учитывая специфику подготовки многоборцев (связи в видах многоборья), объем и интенсивность упражнений уменьшается для каждого вида по сравнению со специализированными видами.

4.18. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка обучающихся состоит из общепсихологических воздействий и развития личности, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств обучающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям (круглогодично) и специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются потребности к соревновательной борьбе и высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется боевая готовность обучающегося к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внешних и внутренних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением. В процессе управления нервно-психическим восстановлением обучающегося снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самовосстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и т.д.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у обучающихся таких психологических функций и качеств, которые необходимы для успешного и эффективного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в течение всего учебно-тренировочного процесса, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка на этапах начальной подготовки направлена на преодоление чувства боязни, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

На учебно-тренировочном этапе решают задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводят спортивно-показательные выступления, учебные и контрольные соревнования, выполнение заданий "на оценку", аутогенная тренировка.

На этапе спортивного совершенствования мастерства к проведению теоретических и практических занятий по овладению методами психорегулирующей тренировки с обучающимися необходимо привлекать специалистов-психологов. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинакова, побеждает тот, у кого "крепче" нервы, сильнее воля. Специалист-психолог совместно с тренером-

преподавателем определяет важные параметры психики: концентрация воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточение внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушение и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оценке своих двигательных возможностей, позволяет обучающемуся использовать их наиболее эффективно.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от типа темперамента и психических особенностей обучающегося, задач их индивидуальной подготовки, направленности учебно-тренировочных занятий и учебно-тренировочного процесса.

4.19. Учебно-тематический план приведен в приложении № 7 к Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Легкая атлетика» относятся.

5.1. Организация и построение учебно-тренировочного процесса.

Весь учебный материал, предусмотренный Программой, распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом обучающихся и избранной спортивной специализацией. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах 1-го, 2-го, 3-го года обучения ведется многоборная подготовка (бег, прыжки, метания). Учебный материал в учебно-тренировочных группах 4-го, 5-го, 6-го года обучения распределяется по специализации. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

5.1.1. Начальная подготовка (НП) 1-го, 2-го и 3-го года обучения.

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

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

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

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

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

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

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

Рекомендуемая схема направленности учебно-тренировочных занятий при 3-х разовых тренировках (НП-1 года обучения):

1. развитие быстроты, координации движений и гибкости;
2. обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка;
3. обучение основам техники, развитие общей выносливости.

В период подготовки к соревнованиям в заключительной тренировке недели задача развития общей выносливости заменяется развитием быстроты.

Рекомендуемая схема направленности учебно-тренировочных занятий при 4-х разовых тренировках (НП-2, НП-3 года обучения):

Подготовительный период:

1. обучение основам техники, развитие быстроты;
2. развитие координации движений, ловкости и гибкости;
3. обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка;
4. развитие общей выносливости, скоростно-силовая подготовка.

Соревновательный период:

1. обучение основам техники, развитие быстроты;
2. скоростно-силовая подготовка;
3. обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка;
4. развитие координации движений.

5.1.2. Учебно-тренировочные группы (УТГ) 1-го, 2-го и 3-го года обучения.

УТГ-1, УТГ-2 и УТГ-3 года обучения – этап многоборной подготовки, цель которого заключается в разносторонней подготовке обучающихся в группе видов легкой атлетике и их дальнейший отбор для специализации в отдельных видах.

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

Разнообразные тренировки с применением широкого круга средств, не только легкой атлетики, но и других видов спорта: спортивных игр, акробатики, гимнастики, плавание, и использование на протяжении всех этапов подготовки соревновательного и игрового методов, способствуют созданию хорошей двигательной школы. На этом этапе продолжается работа по воспитанию у юных легкоатлетов естественности и непринужденности всех движений.

На этом этапе юные легкоатлеты начинают изучать более углубленную технику видов легкой атлетики: прыжки в длину, прыжки в высоту, бега и метания. Начинают изучать более углубленную технику барьерного бега и толкания ядра.

В учебно-тренировочном периоде начинают использовать метод целостного обучения движению, обращают внимание на положение головы, стопы, кисти в пространстве – они определяют движение. Ставят задачи с разными установками и переключениями, что исключает монотонность в обучении.

Увеличивается количество прыжков в высоту, в длину, с короткого и среднего разбега. Обучение толканию и метаниям начинается с облегченными снарядами. Основной акцент на обучение направлен на финальное усилие. Обучение барьерному бегу, используют барьер высотой 50 см, барьер с натянутой резиной, барьер "неволяжка", во избежание травматизма.

При обучении технике барьерного бега следует заострить внимание на трактовку деления на фазы преодоления барьера: подготовка к преодолению барьера, атака и переход барьера, сход с барьера. Такие термины как «отталкивание» и «атака на барьер», присутствующие в литературе, здесь не приемлемы, так как они дают неверную ориентировку на атаку барьера, создавая представление у новичков, как о выполнении какого-то прыжка. Прыжка ни в коем случае быть не должно. Нога снимается с опоры активным движением бедра. Следующий момент – фаза подготовки к атаке барьера, от которой зависит ритмовая структура бега между барьерами. Она заключается в более быстрой постановке толчковой ноги на опору за счет сокращения длины последнего шага.

ОФП и СФП – увеличить объём специальных упражнений, обращая внимание на отработку отдельных элементов упражнений. Продолжается дальнейшее развитие физических качеств: быстроты и скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости и координации движений. В беговой подготовке – старты из различных и.п., на выбывание, эстафеты, отрезки от 30 до 150 м. Во всех видах подготовки – большое разнообразие средств от легкой атлетики до средств других видов спорта. Повышение силового потенциала начинается в упражнениях с преодолением тяжести собственного веса, упражнения в висе, у опоры, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, дисками от штанги, упражнения прыжкового характера, прыжки с амортизатором. Использование тренажеров, преимущественно общего типа для развития мышечной системы. Применяется игровой метод.

Соревновательная подготовка. Начинать выступления в соревнованиях в 12-13 лет нужно с бега и прыжков, сочетая все эти виды с самого начала. Бег скоротечен и кроме результата не дает обучающемуся другой информации.

Соревнования по прыжкам более продолжительны. Они лучше запоминаются, учат настраиваться на попытку, обдумывать, наблюдать за соперниками, анализировать. Соревнования в этом возрасте дают хорошую психологическую подготовку. Соревновательная подготовка на этапе в 13-14 лет имеет следующие формы:

общие многоборья 4-х борье «Шиповка юных»;

специализированные двоеборья и троеборья;

выступления в отдельных видах легкой атлетике.

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

5.2. Особенности бега на короткие дистанции.

Бег на короткие дистанции следует рассматривать как целостное упражнение, в котором выделяются отдельные фазы: положение бегуна на старте (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. От правильного выполнения отдельных элементов в значительной степени зависит эффективность выполнения всего упражнения. Для этого в тренировке спринтеров на этапе начальной специализации (УТГ-1 года обучения) используются специальные упражнения. Однако необходимо следить за тем, чтобы они не привели к потере естественности бега, легкости и свободы движения.

Этап начальной специализации УТГ-2 и УТГ-3 года обучения (13-14 лет) характеризуется замедлением темпов развития быстроты, дальнейший прирост результатов в спринтерском беге может идти лишь за счет развития скоростно-силовых качеств, а несколько позднее за счет развития анаэробных возможностей. Поэтому время, отводимое непосредственно на спринтерский бег не должно превышать 10 - 15 % от общего времени тренировки. Преобладающими, в общем объёме тренировочных средств должны быть скоростно-силовые и силовые упражнения с преимущественной направленностью на развитие силы мышц, играющих решающую роль в спринтерском беге (мышц, обеспечивающих мощное отталкивание бегуна и вынесение бедра маховой ноги вперед-вверх). При этом упражнения без отягощений должны следовать за упражнениями с отягощениями через промежуток времени, который обеспечит наибольшую быстроту их выполнения, т.е. в фазе повышенной работоспособности. С УТГ-4 года обучения объем спринтерского бега увеличивается, достигая в УТГ-6 года обучения 35 - 45 % от общего объема тренировочных средств.

При планировании подготовки юных спринтеров в годичном цикле необходимо помнить следующие общие замечания:

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

2. бежать с максимальной скоростью следует только после того, как установится стабильная техника (циклы: вхождение в форму и соревновательный);

3. в остальное время следует бежать со скоростью 60 - 90 % от максимальной.

Главная задача подготовительного периода зимнего этапа – повышение абсолютной скорости, летнего этапа – скорости и скоростной выносливости.

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

Примерные рекомендуемые схемы построения недельного цикла.

Общеподготовительный:

Понедельник	скоростно-силовая подготовка
Вторник	развитие специальной выносливости
Среда	развитие общей выносливости
Четверг	отдых
Пятница	техническая подготовка, общефизическая подготовка
Суббота	техническая подготовка, скоростно-силовая
Воскресенье	отдых.

Специально-подготовительный период:

Понедельник	скоростная, скоростно-силовая подготовка
Вторник	техническая подготовка
Среда	скоростная, скоростно-силовая подготовка
Четверг	отдых
Пятница	техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка
Суббота	техническая подготовка, развитие специальной выносливости
Воскресенье	отдых.

Соревновательный период:

Понедельник	техническая подготовка, силовая
Вторник	техническая подготовка
Среда	скоростно-силовая подготовка, развитие специальной выносливости
Четверг	отдых
Пятница	скоростно-силовая подготовка
Суббота	техническая подготовка
Воскресенье	отдых.

5.3. Особенности прыжков в длину, тройного прыжка.

Прыжок в длину и тройной прыжок характеризуется выполнением максимально быстрых движений с преодолением значительных внешних сопротивлений. Спортивный результат в этих видах, прежде всего, зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств. Другими ведущими качествами прыгуна являются: сила, быстрота, гибкость, ловкость и координация движений. Развитие этих качеств, равно как и совершенствование функциональных возможностей организма достигается только многократным повторением физических упражнений.

При выполнении общеразвивающих упражнений обращать внимание на широкую амплитуду и свободу движений в сочетании с глубоким, естественным ритмичным дыханием.

Специальные упражнения состоят из одного или нескольких элементов основного упражнения. Их целесообразно повторять в определенном ритмическом рисунке, с точными акцентами в напряжении и расслаблении мышц.

Упражнения для овладения техникой прыжков должны быть направлены на:

повышение скорости разбега и достижение его стабильности;

сохранение активности бега и контакта с дорожкой на последних шагах разбега;

повышение активности действий в отталкивании и уменьшение упора при постановке ноги;

достижение равновесия в полете при увеличении активности движения плечевого пояса;

маховые движения рук и ног в отталкивании;

свободу и широкую амплитуду в движении рук и ног;

совершенствование движений в полете.

Для установления определенной последовательности по принципу от простого к сложному следует ориентироваться в тренировке на число беговых шагов в разбеге. По мере увеличения длины и скорости разбега выполнение отталкивания осложняется, поэтому при появлении значительных ошибок в отталкивании, напряжении, скованности в движениях и искажении ритма прыжка лучше упрощать условия, сокращать длину разбега, подбирать специальные упражнения для исправления недостатков.

При обучении разбегу много внимания следует уделять овладению обучающимися свободным и быстрым бегом на различных отрезках от 10 до 60 м с высокого старта, а также с плавным началом, но с ускорением. Прогресс результатов в прыжках связан с постепенным увеличением скорости разбега и наименьшей величиной потерь этой скорости в момент вылета. Поэтому большое значение имеет сила мышц – сгибателей бедра, что необходимо учитывать в процессе силовой подготовки прыгунов.

Тренировка прыгунов в длину и тройным должна включать в себя общую прыжковую подготовку, направленную на развитие скоростно-силовых качеств, особенно в подготовительном периоде годичного цикла. Целесообразно в занятиях отводить время на акробатические упражнения, специальные силовую гимнастику для мышц ног, рук, туловища с использованием малых отягощений (до 30 % от собственного веса).

Объём нагрузки на протяжении спортивного сезона распределяется сравнительно равномерно. Основные средства тренировки используются круглогодично, с небольшим изменением их удельного веса в связи с разными периодами и задачами. В общеподготовительном периоде закладывается фундамент общефизической и технической подготовленности. Развиваются взрывная сила, быстрота, гибкость, беговой ритм.

В специально-подготовительном периоде увеличивается количество прыжков в длину и длина с разбега, а в силовых упражнениях большее место отводится упражнениям с выпрыгиваниями.

В соревновательный период большое внимание уделяется беговой подготовке (спринт), совершенствованию ритма разбега и технике прыжка.

Примерные рекомендуемые схемы направленности учебно-тренировочных занятий.

Общеподготовительный период:

Понедельник	силовая подготовка
Вторник	техническая подготовка, развитие быстроты
Среда	скоростно-силовая подготовка, развитие общей выносливости
Четверг	отдых
Пятница	силовая подготовка
Суббота	прыжковая подготовка, развитие скоростных качеств
Воскресенье	отдых.

Специально-подготовительный период:

Понедельник	техническая подготовка, развитие скоростных качеств
Вторник	скоростно-силовая подготовка
Среда	развитие скоростных качеств, силовая подготовка
Четверг	отдых
Пятница	техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка
Суббота	развитие скоростных качеств, силовая подготовка
Воскресенье	отдых.

Соревновательный период:

Понедельник	развитие скоростных качеств, техническая подготовка (разбег)
Вторник	техническая (прыжковая) подготовка, силовая
Среда	отдых
Четверг	техническая (прыжковая) подготовка
Пятница	развитие скоростных качеств, силовая подготовка
Суббота	отдых
Воскресенье	отдых.

5.4. Особенности метания (толкания).

Подготовка метателей (толкателей) является последовательным процессом развития совершенствования двигательно-координационных способностей обучающегося, его физических, функциональных и морально-волевых качеств. Поскольку метания (толкания) представляют собой упражнения со сложнокоординационной структурой, овладение техникой метаний (толкания), является главным, направляющим звеном в этом процессе.

Трудность обучения технике легкоатлетических метаний (толканий) состоит в том, что сложные по своей структуре движения ограничены краткостью времени их выполнения и необходимостью преодоления веса снаряда. Поэтому в планировании и подборе средств основным принципом становится принцип единства технической и физической подготовки. Недостаточная физическая подготовленность метателей (толкателей) становится причиной целого ряда ошибок: нарушается ритм, теряется связь между

предварительным разгоном и финальным усилием, недостаточно обгоняется снаряд, финальное усилие выполняется с уменьшением скорости и т.д. Однако необходимо помнить, что физическая подготовка подчинена технической. Упражнения для развития физических качеств должны преследовать цель совершенствования гибкости и носить в то же время скоростно-силовой характер.

Следующим важным принципом в подготовке метателей (толкателей) является принцип ведущего звена – элемента движения определяющего и характеризующего двигательное действие. В метаниях (толканиях) такими звеньями являются – финальное усилие, сочетание предварительного усилия и специфический ритм.

Обучение технике следует начинать с главного элемента – финального усилия, выполняя метание (толкание) с легким снарядом и имитируя движение и лишь затем переходить к изучению разбега. Однако для метания копья это правило не совсем подходит. В этом виде нужно несколько раньше включать в занятия метание с нескольких шагов разбега, добиваясь у обучающихся ощущения твердой опоры под ногами. Метанию копья следует начинать обучать со вспомогательных снарядов – теннисного мяча, "свистуна" (менее 500 гр.).

Принцип постепенности – находит своё отражение не только в обучении технике, от простого к сложному, но и в последовательности перехода от одних снарядов к другим (по весу), в зависимости от возраста и физической подготовленности обучающихся, что позволит избежать грубых ошибок в технике.

На этапе начальной специализации (с УТГ-1 до УТГ-3 года обучения) необходимо совершенствовать одновременно техническую подготовку и физические качества метателей (толкателей), особое внимание должно уделяться развитию скоростно-силовых способностей. На этом этапе желательно широкое использование неспецифических средств: прыжки с места и с разбега (длина, высота, тройной), спринтерский бег до 100 м, гимнастические и акробатические упражнения, упражнения с отягощениями и медленный бег до 2 км для развития аэробных возможностей и выносливости.

С УТГ-4 до УТГ-6 года обучения доля неспецифических упражнений уменьшается в пользу специальных, и в большем объеме включаются упражнения со штангой.

Примерные рекомендуемые схемы направленности учебно-тренировочных занятий.

Подготовительный период (5 тренировок в неделю):

Понедельник	силовая подготовка, развитие гибкости и координации движений
Вторник	техническая подготовка, развитие быстроты
Среда	техническая подготовка, скоростно-силовая
Четверг	отдых
Пятница	скоростно-силовая подготовка, развитие гибкости
Суббота	техническая подготовка, развитие общей выносливости
Воскресенье	отдых.

Соревновательный период:

Понедельник	техническая подготовка, развитие быстроты
Вторник	силовая подготовка, развитие гибкости и координации движений
Среда	скоростно-силовая подготовка, развитие специальной выносливости
Четверг	отдых
Пятница	техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка
Суббота	техническая подготовка, развитие быстроты
Воскресенье	отдых.

Подготовительный период (6 тренировок в неделю):

Понедельник	техническая, скоростно-силовая подготовка, развитие быстроты
Вторник	техническая подготовка, развитие специальной выносливости
Среда	силовая подготовка, развитие гибкости и координации движений
Четверг	техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка
Пятница	силовая подготовка, развитие силовой выносливости
Суббота	техническая подготовка, развитие общей выносливости
Воскресенье	отдых.

Соревновательный период:

Понедельник	техническая подготовка, развитие быстроты
Вторник	скоростно-силовая подготовка, развитие координации движений
Среда	силовая, техническая подготовка, развитие гибкости и координации
Четверг	техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка
Пятница	развитие специальной выносливости, развитие гибкости и ловкости
Суббота	техническая подготовка, развитие быстроты
Воскресенье	отдых.

5.5. Условия осуществления спортивной подготовки.

Многолетний учебно-тренировочный процесс может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных особенностей развития обучающегося, уровня его подготовленности, специфики избранного вида, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков:

у обучающихся на начальном этапе значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности суставно-связочного и мышечного аппаратов, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения;

упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов должны применяться в начале основной части учебно-тренировочного занятия;

упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида легкой атлетики.

Несмотря на специализированную направленность в избранном виде, следует в учебно-тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств. Особенности многолетней тренировки юных легкоатлетов:

строгая последовательность преемственности задач, средств и методов тренировки;

при подготовке юных легкоатлетов важное значение имеет принцип целенаправленной разносторонней специальной подготовки, без реализации которого невозможно создать предпосылки для достижения высоких спортивных результатов;

строгое соблюдение постепенности в процессе роста тренировочных нагрузок, постепенное увеличение тренировочных нагрузок способствует улучшению функциональных возможностей и совершенствованию приспособляемости организма обучающегося к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности;

необходимость одновременного воспитания физических качеств у обучающихся различного возраста (быстроту, силу, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, ловкость, необходимо развивать на всех возрастных этапах).

5.6. Требования по технике безопасности.

Меры безопасности и предупреждения травматизма. В любой деятельности существуют определенные правила для ее успешного выполнения, которые необходимо соблюдать. В спортивной деятельности есть свои меры безопасности, которые зависят от вида спорта и условий, где эта деятельность выполняется.

5.6.1. Общие требования:

к занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

при проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены;

при проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии; травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию; выполнение упражнений без разминки;

при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации Организации;

при неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

5.6.2. Требования безопасности перед началом занятий:

надеть спортивный костюм (спортивную форму) и спортивную обувь на нескользкой подошве;

тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов;

провести разминку.

5.6.3. Требования безопасности во время занятий:

во время занятий по бегу на стадионе движения обучающихся должны быть только против часовой стрелки;

при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке, дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку;

во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку;

после выполнения стартов стартовые колодки должны убираться;

не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки;

не производить упражнение без разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

5.6.4. Требования безопасности в экстренных ситуациях:

при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации Организации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5.6.5. Требования безопасности по окончании занятий:

убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;

снять спортивный костюм (спортивную форму) и спортивную обувь;

принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6. Материально-технические условия реализации Программы.

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

наличие беговой дорожки;

наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега

и места (ямы) для приземления;

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (с учетом таблицы № 7, № 7а);

обеспечение спортивной экипировкой (с учетом таблицы № 8);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

таблица № 7

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	20 на место
2.	Брус для отталкивания	штук	5 на место
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2 на место
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	2 на место
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	1 на место
6.	Гири спортивные (6, 8, 10, 12 кг)	комплект	1 на место
7.	Грабли	штук	2 на место
8.	Колокол сигнальный	штук	1 на школу
9.	Конус высотой 15 см	штук	10 на место
10.	Конус высотой 30 см	штук	20 на место
11.	Мат гимнастический	штук	10 на место
12.	Мяч для метания (140 г)	штук	10 на место
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4 на место
14.	Палочка эстафетная	штук	10 на школу
15.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1 на школу
16.	Рулетка (10 м)	штук	3 на школу
17.	Рулетка (100 м)	штук	2 на школу
18.	Рулетка (20 м)	штук	1 на школу
19.	Рулетка (50 м)	штук	3 на школу
20.	Секундомер	штук	2 тренеру
21.	Скакалка гимнастическая	штук	10 на место
22.	Скамейка гимнастическая	штук	2 на зал
23.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	2 на место

24.	Стартовые колодки	пар	10 на место
25.	Стенка гимнастическая	штук	2 на зал
26.	Стойки для приседания со штангой	пар	1 на место
27.	Электромегафон	штук	1 на школу
Для учебно-тренировочного этапа (свыше трех лет), этапа совершенствования спортивного мастерства для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, прыжки и метания			
28.	Штанга с комплектом дисков (5, 10, 15, 20, 25 кг)	комплект	2 на место
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции			
29.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3 на школу
30.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1 на школу
31.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1 на школу
Для спортивных дисциплин метания, многоборье			
32.	Буфер для остановки ядра	штук	1 на школу
33.	Диск массой 1,0 кг	штук	10 на школу
34.	Диск массой 1,5 кг	штук	6 на школу
35.	Диск массой 1,75 кг	штук	6 на школу
36.	Диск массой 2,0 кг	штук	6 на школу
37.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3 на школу
38.	Копье массой 400 г	штук	10 на школу
39.	Копье массой 500 г	штук	10 на школу
40.	Копье массой 600 г	штук	10 на школу
41.	Копье массой 700 г	штук	10 на школу
42.	Копье массой 800 г	штук	10 на школу
43.	Круг для места метания диска	штук	1 на школу
44.	Круг для места метания молота	штук	1 на школу
45.	Круг для места толкания ядра	штук	1 на школу
46.	Молот массой 3,0 кг	штук	10 на школу
47.	Молот массой 4,0 кг	штук	10 на школу
48.	Молот массой 5,0 кг	штук	10 на школу
49.	Молот массой 6,0 кг	штук	10 на школу
50.	Молот массой 7,26 кг	штук	10 на школу
51.	Ограждение для метания диска	штук	1 на школу
52.	Ограждение для метания молота	штук	1 на школу
53.	Рукоятка для молота	штук	20 на школу
54.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1 на школу
55.	Снаряд для метаний (имитатор копья)	штук	10 на школу
56.	Трос для молота	штук	20 на школу
57.	Ядро массой 3,0 кг	штук	10 на школу
58.	Ядро массой 4,0 кг	штук	10 на школу
59.	Ядро массой 5,0 кг	штук	5 на школу
60.	Ядро массой 6,0 кг	штук	5 на школу
61.	Ядро массой 7,26 кг	штук	5 на школу
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			
62.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	1 на школу
63.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	1 на школу
64.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1 на школу
65.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1 на школу
66.	Планка для прыжков в высоту	штук	5 на школу
67.	Планка для прыжков с шестом тренировочная эластичная	штук	5 на школу
68.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1 на школу

69.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2 на школу
70.	Сектор для прыжков в высоту	штук	1 на школу
71.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1 на школу
72.	Ящик для упора шеста	штук	1 на школу

таблица № 7а

Спортивный инвентарь,
передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки					
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	-	-	1	3	1	2
2.	Копьё	штук	-	-	1	2	2	2
3.	Молот в сборе	штук	-	-	1	3	1	2
4.	Шест	штук	-	-	1	2	1	2
5.	Ядро	штук	-	-	1	3	1	2

таблица № 8

Спортивная экипировка,
передаваемая в индивидуальное пользование на обучающегося

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки					
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	-	-	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный	штук	-	-	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	-	-	1	1	2	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	-	-	1	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и	пар	-	-	1	1	2	1

	молота							
6.	Обувь для толкания ядра	пар	-	-	1	1	2	1
7.	Перчатки для метания молота	пар	-	-	1	1	3	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	-	-	1	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	-	-	1	1	2	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	-	-	1	1	2	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями «стипль-чеза»	пар	-	-	1	1	2	1
12.	Шиповки для метания копья	пар	-	-	1	1	2	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	-	-	1	1	2	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	-	-	1	1	2	1
15.	Шиповки для многоборья	пар	-	-	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

6.2.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

для организации работы Организации требуются руководитель, заместитель руководителя по учебно-спортивной работе, методист, тренер-преподаватель;

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

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и

спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н 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.

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

в целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели проходят обучение не реже одного раза в три года по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

6.3.1. Учебно-методические пособия:

1. Адыгейский ГУ. Наука - легкой атлетике: Науч.тр. каф.легкой атлетики Ин-та физ.культуры и дзюдо Адыгейского ГУ/Под ред. А.М.Доронина, О.Б.Нецева.-Майкоп: АГУ, 2009.-203с.-11, 8 печ.л.

2. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10- 11 классов: Учеб.-метод. пособие для учителя.-Ростов н/Д.: Феникс, 2010.-413с.-(Б-ка учителя).

3. Аршинник С.П. Кроссовая подготовка в общеобразовательной школе: Учеб. пособие.-Краснодар: КГУФКСТ, 2008.-60с.

4. Аршинник С.П. Легкоатлетический кросс: Учеб. пособие для вузов.-Краснодар: КГУФКСТ, 2012.-136с.

5. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика [Электронный ресурс]: Учеб. лит. в электронном формате/И.С.Барчуков, А.А.Нестеров; Под общ. ред. Н.Н.Маликова.-3-е изд., стер.-М.: Академия, 2009.-1 электрон. опт. диск (CD-R).-(Высш. проф. образование).

6. Биомеханические основы техники прыжка в длину: Моногр./В.В.Тюпа, Е.Е.Аракелян, Е.Я.Гридасова и др.-М.: ТВТ Дивизион, 2011.-128с-8 печ.л.

7. Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 классы: Метод. рекомендации: Пособие для учителей общеобразоват. учереждений/Под ред. М.Я.Виленского.-М.: Просвещение, 2013.-142с.-9, 3 печ.л.

8. Врублевский Е.П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики.-М.: Сов.спорт, 2009.-232с.-14, 5 печ.л.: ил.

9.

Врублевский Е.П. Научно-методические основы индивидуализации тренировочного процесса спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики: Моногр.-Смоленск: СГАФКСТ, 2008.-340с.-21, 25 печ.л.

10. Германов Г.Н. Урок легкой атлетики в школе: Моногр.-Воронеж: Истоки, 2008.-603с.

11. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учеб. пособие для вузов.-Ростов н/Д.: Феникс, 2010.-249 с.-13, 44 печ.л.-(Высш.образование).

12. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: Учеб. пособие для вузов.-3-е изд.-Ростов н/Д.: Феникс, 2012.-249с.-13, 44 печ.л.: ил.-(Высш. образование).

13. Динер В.Л. Физическая культура в общеобразовательной школе: Учеб.-метод. пособие для очной и заоч. форм обучения КГУФКСТ и ГК.-Краснодар: КГУФКСТ, 2012.-71с.-4, 5 печ.л.

14. Ершов В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике: Учеб.-метод. пособие.-Великие Луки: ВЛГАФКС, 2013.-144с.-9 печ.л.

15. Ершов В.Ю. Обязанности судей при проведении соревнований по легкой атлетике: Учеб.-метод. пособие .-Великие Луки: ВЛГАФКС, 2011.-112с.-7 печ.л.

16. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для пед. вузов.-6-е изд., стер.-М.: Академия, 2009.-464с .-29, 0 печ. л.-(Высш. проф. образование).

17. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для вузов.-5-е изд., испр.-М.: Академия, 2008.-464с.-29, 0 печ.л.-(Высш. проф. образование).

18. Жилкин А.И. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: Учеб. лит. в электронном формате.-6-е изд., стер.-М.: Академия, 2009.-1 электрон. опт. диск (CD-R).-(Высш. проф. образование).

19. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для вузов .-6-е изд., стер.-М.: Академия, 2009.-464с.-29, 0 печ.л.-(Высш. проф. образование).

20. История легкой атлетики Кубани. 1912-2012: цифры, факты, комментарии/Авт.-сост. Н.И.Кривошапов.-Краснодар: Диапазон-В, 2012.-674с.-10 печ.л.

21. КГУФКСТ. Физическая культура: легкая атлетика: Уч. программа/Сост. А.В.Гурова, М.С.Шубин.-Краснодар: КГУФКСТ, 2008.-9с.

22. Ковальчук Г.И. Отбор легкоатлетов-прыгунов и спринтеров - на начальных этапах спортивной подготовки: Моногр.-Омск: СибГУФК, 2009.-220с.-13, 75печ.л.

23. Королев Г.И. Тактическая подготовка скороходов. Методологические основы. Модели и модельные характеристики. Особенности судейства и тактика: Моногр.-М.: Мир атлетов, 2008.-56с.-4, 52 печ.л.

24. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Пример. программа спорт. подгот. Для ДЮСШ, СДЮСШОР/Авт.-сост. В.В.Ивочкин, Ю.Г.Травин, Г.Н.Королев и др.-М.:Сов.спорт, 2009.-108с.-6, 75 печ.л.

25. Легкая атлетика: Учеб./Под общ. ред. Н.Н.Чеснокова, В.Г.Никитушкина.-М.: Физ.культура, 2010.-448с.-32, 5 печ.л.

26. Локтев С.А. Новое в теории и методике легкой атлетики: Учеб. пособие.-Краснодар: КГУФКСТ, 2008.-106с.

27. Локтев С.А. Новое в теории и методике легкой атлетики: Учеб. пособие.-Краснодар: КГУФКСТ,2012.-116с.-6, 74 печ.л.

28. Локтев С.А. Система подготовки спортсменов высшей квалификации в избранном виде спорта (легкая атлетика): Учеб. пособие.-Краснодар: КГУФКСТ, 2012.-116с.-6, 74 печ.л.

29. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учеб. для общеобразоват. учреждений/Под ред. В.И.Ляха.-7-е изд.-М.: Просвещение, 2012.-237с.-13, 19 печ.л.

30. Маслаков В.М. Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка: Учеб.-метод. изд.-М.:Олимпия, 2009.-144с.

31. Мехрикадзе В.В. Современный взгляд на технику прыжка в высоту: Учеб. пособие.-Краснодар: КГУФКСТ,2011.-39с.- 2, 5 печ.л.

32. Мякинченко Е.Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта:Моногр.-М.: Дивизион, 2009.-360с.-40 печ.л.-(Наука - спорту).

33. Никулина Ж.В. Толкание ядра: некоторые аспекты совершенствования учебно-тренировочного процесса: Учеб.-метод. пособие.-Великие Луки: ВЛГАФКС, 2012.-203с.-13, 0 печ.л.

34. Озолин Э.С. Спринтерский бег.-М.: Человек, 2010.-176с.-9, 24 печ.л.- (Б-ка легкоатлета).

35. Орлов Р.В. Легкая атлетика: Справ.-М.: Сов. спорт, 2011.-1032с.-84, 175 печ.л.

36. Полищук В.Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов: Моногр.-Киев: Олимп.лит., 2009.-144с.-15, 12 печ.л.

37. Сафронов Е.Л. Легкоатлетические прыжки: Учеб. пособие.-Смоленск, 2011.-95с.-6 печ.л.

38. Сафронов Е.Л. Модификация структуры локально-избирательных средств для развития специальных силовых качеств и скоростно-силовых способностей юных прыгунов в высоту с разбега: Моногр.-Смоленск: Смоленск. гор. тип., 2010.-112с.-7, 0 печ.л.

39. Семенов В.Г. Двигательный аппарат женщин-спринтеров в спортивном генезисе: Моногр.-Смоленск: СГАФКСТ, 2008.-130с.-8, 125 печ.л.

40. Сибирский ГУФК. Научные труды: Ежегодник/Под общ. ред. В.А.Аикина.-Омск: СибГУФК, 2008.-292с.-36, 5 печ.л.

41. Сибирский ГУФКС. Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма: Материалы Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, соискателей и студентов/Под общ. ред. В.А.Аикина.-Омск: СибГУФК. Т. 2.-2011.-306с.-19, 25 печ.л.

42. Сибирский ГУФКС. Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма: Материалы Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, соискателей и студентов/Под общ. ред. В.А.Аикина.-Омск: СибГУФК. Т. 2.-2012.-260с.-16, 25 печ.л.

43. Смоленская ГАФКСТ. Сборник научных статей и тезисов 58 научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИР за 2007год:Сб./Под ред. А.И.Павлова.-Смоленск: СГАФКСТ, 2008.-159с.-10 печ.л.

44. Смоленская ГАФКСТ. Сборник материалов 58 научно-практической конференции студентов по итогам НИРС за 2008-
2009 учебный год: Сб./Под ред. Д.Ф.Палецкого.-Смоленск: СГАФКСТ, 2009.-128с.-8 печ.л.

45.

Смоленская ГАФКСТ. Сборник материалов 60 научно-практической конференции студентов СГАФКСТ по итогам НИРС за 2010 год (13-14 апр.2011г.): Сб./Под ред. Д.Ф.Палецкого.-Смоленск: СГАФКСТ, 2011.-138с.-8, 7 печ.л.

46. Томпсон П.Дж.Л. Введение в теорию тренировки: Офиц.рук. ИААФ по обучению легкой атлетике: Метод. пособие .-М.: ПРОСПЕКТ, 2010.-224с.-14, 0 печ.л.

47. Тюпа В.В. Биомеханические основы техники спортивной ходьбы и бега: Учеб. пособие.-М.: Олимпия, 2009.-64с.-1, 68 печ.л.-(Б-ка легкоатлета).

48. Червоненко Д. Олимпиада в Пекине. Прогнозы.-М.:ОЛМА Медиа Групп, 2008.-352с.-18, 48 печ.л.

49. Чинкин А.С. Основы подготовки бегунов на длинные дистанции: Метод. пособие.-М.: Физ.культура, 2008.-128с.-8 печ.л.

6.3.2. Информационно-справочные и поисковые системы:

Официальный сайт Международной ассоциации легкоатлетических федераций – www.iaaf.org/

Официальный сайт Европейской легкоатлетической ассоциация – www.european-athletics.org/

Олимпийский Комитет России – www.olympic.ru/

Министерство просвещения Российской Федерации – www.edu.gov.ru/

Министерство спорта Российской Федерации – www.minsport.gov.ru/

Официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики – www.rusathletics.info/

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» – www.rgufk.ru/

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.lesgaft.spb.ru

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – www.kgufkst.ru/

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – http://lib.sportedu.ru/

Приложение № 1

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		5	6	9	12	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		до двух часов		до трех часов		до четырех часов
		Наполняемость групп (человек)				
		10 - 20		8 - 16		2 - 4
1.	Теоретическая подготовка	5	6	10	13	19
2.	Общая физическаяподготовка	143	162	145	137	168
3.	Специальная физическая подготовка	52	63	112	156	244
4.	Техническая подготовка	39	50	112	162	262
5.	Тактическая подготовка	5	6	14	19	28
6.	Соревновательная подготовка		6	19	38	56
7.	Психологическая подготовка	8	10	19	31	56
8.	Инструкторская практика			9	19	28
9.	Судейская практика			9	19	28
10.	Контрольные мероприятия	2	3	5	6	9
11.	Медико-биологические мероприятия	3	3	5	12	19
12.	Восстановительныемероприятия	3	3	9	12	19
13.	Самостоятельная подготовка	в период нахождения тренера-преподавателя в отпуске				
Общее количество часов в год		260	312	468	624	936

Приложение № 2

Календарный план воспитательной работы

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

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

Приложение № 3

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретические занятия: «Ценности спорта», «Что такое допинг». 2. Веселые старты: «Честная игра», «Съедобное - несъедобное». 3. Антидопинговые викторины: «Выигрывать честно», «Outreach». 4. Родительские собрания на темы: «Формирование антидопинговой культуры», «Роль родителей в антидопинговом воспитании». 5. Семинар для тренеров-преподавателей: «Роль тренера-преподавателя в процессе формирования антидопинговой культуры», «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», «Виды нарушений антидопинговых правил», «Перечень препаратов являющихся допингом».	1 раз в течение года каждое мероприятие	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение. Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий, программа, фото, видео. Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания).
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Антидопинговые викторины: «Выигрывать честно», «Outreach». 2. Семинар для обучающихся: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств». 3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА: «Онлайн-курс по ценностям чистого спорта», «Антидопинговый онлайн-курс». 4. Родительские собрания на темы: «Формирование антидопинговой культуры»,	1 раз в течение года каждое мероприятие	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение. Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий, программа, фото, видео. Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/

	«Роль родителей в антидопинговом воспитании». 5. Семинар для тренеров-преподавателей: «Роль тренера-преподавателя в процессе формирования антидопинговой культуры», «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», «Виды нарушений антидопинговых правил», «Перечень препаратов являющихся допингом».		Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания).
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА: «Антидопинговый онлайн-курс». 2. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств», «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	2 раза в течение года каждое мероприятие	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение. Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение

Приложение № 4

Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Первый год: 1. Освоение терминологии принятой в спорте. 2. Проведение построения и перестроения группы. 3. Подготовка в качестве дежурного мест для занятий, инвентаря и оборудования. 4. Изучение правил соревнований. Второй год: 1. Умение вести наблюдения за обучающимися, выполняющими технические и тактические приемы игры, и находить ошибки. 2. Составление комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке, по обучению технических приемов. 3. Судейство соревнований в своей группе (по упрощенным правилам). Третий год: 1. Вести наблюдения за обучающимися, выполняющими технические и тактические приемы на соревнованиях. 2. Составление комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения). 3. Судейство соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам, ведение протоколов соревнований. Четвертый год: 1. Составление комплексов упражнений по физической, технической подготовке на изученном программном материале данного года обучения. 2. Проведение комплекса упражнений по физической, технической подготовке. 3. Судейство на соревнованиях в общеобразовательных школах, в спортивной школе. Выполнение обязанностей судьи и секретаря.	2-4 раза в течение года каждое мероприятие выполняет каждый обучающийся	Работа по освоению инструкторских и судейских навыков начинает проводиться с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий с обучающимися, и их самостоятельной работы. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований, в качестве судей. Содержание определяется в зависимости от подготовленности обучающихся и на основании материалов для соответствующего этапа.

	Пятый год: 1. Составление комплексов упражнений по физической, технической подготовке и проведение их с группой. 2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике вида. 3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам в легкой атлетике. 4. Проведение соревнований по легкой атлетике в общеобразовательной и в спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря соревнований.		
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Проведение занятий по легкой атлетике с группой по вопросам совершенствования техники и физической подготовки. 2. Составление рабочих планов, конспектов занятий. 3. Составление положения о соревнованиях. 4. Изучение методики судейства. Практика судейства на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях по основным обязанностям членов бригады судей. 5. Участие в проведении контрольных испытаний по физической и технической подготовке предусмотренные программой. 6. Составление и проведение комплекса упражнений для индивидуальной подготовки легкоатлетов. 8. Установка на соревнования, разбор соревнований, система записи соревнований младших возрастов в Организации.	2-4 раза в течение года каждое мероприятие выполняет каждый обучающийся	В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления учебной документации, ее содержанию, ознакомить с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных умений и навыков. В судейской практике особое внимание уделять методике судейства.

Приложение № 5

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Врачебно-педагогическое наблюдение. 2. Текущие медицинские обследования. 3. Предварительные медицинские осмотры. 4. Периодические медицинские осмотры. 5. Педагогические средства восстановления. 6. Медико-биологические средства восстановления. 7. Психологические средства восстановления.	в течение года в течение года перед мероприятиями 1 раз в 12 месяцев регулярно регулярно регулярно	под руководством медицинского и педагогического работников под руководством медицинского работника под руководством медицинского работника в медицинском учреждении под руководством спортивного врача в медицинском учреждении рациональное использование средств учебно-тренировочного процесса рациональное использование разрешенных медицинских и биологических средств, физиотерапевтических и гигиенических процедур, режим дня и отдыха, условия быта и досуга
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Врачебно-педагогическое наблюдение. 2. Текущие медицинские обследования. 3. Предварительные медицинские осмотры. 4. Периодические углубленные медицинские обследования (УМО). 5. Педагогические средства восстановления. 6. Медико-биологические средства восстановления. 7. Психологические средства восстановления.	в течение года в течение года перед мероприятиями 1 раз в 12 месяцев регулярно регулярно регулярно	под руководством медицинского и педагогического работников под руководством медицинского работника под руководством медицинского работника в медицинском учреждении под руководством спортивного врача в медицинском учреждении рациональное использование средств учебно-тренировочного процесса рациональное использование разрешенных медицинских и биологических средств, физиотерапевтических и гигиенических процедур, режим дня и отдыха, условия быта и досуга

Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Врачебно-педагогическое наблюдение. 2. Текущие медицинские обследования. 3. Предварительные медицинские осмотры. 4. Периодические углубленные медицинские обследования (УМО). 5. Педагогические средства восстановления. 6. Медико-биологические средства восстановления. 7. Психологические средства восстановления.	в течение года в течение года перед мероприятиями 1 раз в 6 месяцев регулярно регулярно регулярно	под руководством медицинского и педагогического работников под руководством медицинского работника под руководством медицинского работника в медицинском учреждении под руководством спортивного врача в медицинском учреждении рациональное использование средств учебно-тренировочного процесса рациональное использование разрешенных медицинских и биологических средств, физиотерапевтических и гигиенических процедур, режим дня и отдыха, условия быта и досуга

Приложение № 6

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы по общей физической подготовке (ОФП) для обучающихся (мальчиков и юношей)

№	Упражнение	Оценка в баллах	Возрастные группы, лет									
			9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 метров, (секунд)	5	5,5	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2
		4	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3
		3	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4
		2	6,1	5,9	5,7	5,5	5,4	5,2	5,0	4,9	4,8	4,7
		1	6,4	6,2	6,0	5,8	5,7	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
2.	Челночный бег 3 х 10 метров, (секунд)	5	8,4	8,1	7,8	7,4	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7
		4	8,7	8,4	8,1	7,8	7,4	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8
		3	9,0	8,7	8,4	8,1	7,8	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0
		2	9,3	9,0	8,7	8,5	8,3	7,9	7,7	7,5	7,4	7,3
		1	9,6	9,3	9,0	8,8	8,6	8,3	8,1	8,0	7,9	7,8
3.	Прыжок в длину с места, (сантиметров)	5	160	180	190	200	210	220	230	240	250	260
		4	150	170	180	190	200	205	215	230	235	245
		3	140	160	170	180	185	190	200	215	225	230
		2	120	140	150	160	165	170	185	200	210	215
		1	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
4.	Наклон вперед из положения стоя на скамейке (степ-платформе), (сантиметров)	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	13
		4	5	5	6	7	7	8	9	10	11	11
		3	4	4	5	5	6	6	6	8	8	8
		2	2	2	3	3	4	4	4	6	6	6
		1	1	1	1	1	2	2	2	4	4	4
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание), (кол-во раз)	5	19	22	25	28	31	34	37	40	43	46
		4	15	18	20	22	26	28	31	34	37	40
		3	10	13	15	18	20	22	24	27	31	34
		2	8	10	12	13	16	18	20	23	27	30
		1	5	6	8	10	14	16	18	20	22	24

Нормативы по общей физической подготовке (ОФП) для обучающихся (девочек и девушек)

№	Упражнение	Оценка в баллах	Возрастные группы, лет									
			9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 метров, (секунд)	5	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4
		4	6,0	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5
		3	6,2	5,9	5,6	5,4	5,2	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6
		2	6,6	6,3	6,0	5,7	5,5	5,3	5,2	5,0	4,9	4,8
		1	7,0	6,7	6,4	6,0	5,8	5,6	5,5	5,3	5,2	5,1
2.	Челночный бег 3 х 10 метров, (секунд)	5	9,0	8,7	8,4	8,2	8,0	7,8	7,7	7,6	7,4	7,2
		4	9,5	9,0	8,7	8,4	8,2	8,0	7,8	7,7	7,6	7,5
		3	9,9	9,5	9,0	8,7	8,4	8,2	8,0	7,9	7,8	7,7
		2	10,2	9,8	9,5	9,1	8,8	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1
		1	10,7	10,4	10,0	9,6	9,2	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5
3.	Прыжок в длину с места, (сантиметров)	5	150	170	175	180	190	205	210	215	230	240
		4	135	150	165	175	185	195	200	205	215	230
		3	120	130	150	170	175	180	185	195	205	215
		2	110	120	130	150	160	165	175	185	195	205
		1	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190
4.	Наклон вперед из положения стоя на скамейке (степ-платформе), (сантиметров)	5	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16
		4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	14
		3	5	5	6	6	8	8	8	9	9	9
		2	3	4	4	5	5	5	5	7	7	7
		1	2	2	3	3	3	3	3	5	5	5
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание), (кол-во раз)	5	11	12	13	15	16	17	18	19	20	21
		4	8	10	11	13	14	15	16	17	18	19
		3	5	7	9	11	12	13	14	15	16	17
		2	4	5	7	8	10	11	12	13	14	15
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки: требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации): до трех - «юношеский спортивный разряд»;
свыше трех лет - «третий, второй или первый спортивный разряд».

Этап совершенствования спортивного мастерства: «кандидат в мастера спорта».

Нормативы
по специальной физической подготовке (СФП)
для обучающихся (мальчиков и юношей)

№	Упражнение	Оценка в баллах	Возрастные группы, лет									
			9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 60 метров, (секунд)	5	10,4	10,0	9,5	9,1	8,6	8,2	8,0	7,7	7,6	7,5
		4	10,9	10,2	9,7	9,3	8,8	8,4	8,2	8,0	7,9	7,8
		3	11,5	10,4	9,9	9,5	9,0	8,6	8,4	8,2	8,1	8,0
		2	11,9	10,9	10,4	10,2	9,6	9,2	9,0	8,7	8,5	8,3
		1	12,4	11,5	11,0	10,8	10,4	10,0	9,8	9,4	9,2	9,0
2.	Бег 2000 метров, (минут)	5	16,00	14,00	12,00	10,00	9,30	9,00	8,30	8,15	8,00	7,45
		4	17,00	15,00	13,00	11,00	10,00	9,30	9,00	8,30	8,15	8,00
		3	18,00	16,00	14,00	12,00	11,00	10,00	9,30	9,00	8,45	8,30
		2	19,00	17,00	15,00	13,00	12,00	11,00	10,00	9,30	9,15	9,00
		1	20,00	18,00	16,00	14,00	13,00	12,00	11,00	10,30	10,15	10,00
3.	Тройной прыжок, (метров)	5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,3	7,6	7,7	7,8	7,9
		4	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,3	7,5	7,6	7,7
		3	3,7	4,2	4,7	5,3	5,8	6,3	6,8	7,3	7,4	7,5
		2	3,2	3,7	4,2	4,7	5,3	5,8	6,3	6,8	6,9	7,0
		1	2,8	3,2	3,7	4,2	4,7	5,2	5,7	6,2	6,4	6,5
4.	Бросок набивного мяча 3кг, (метров)	5	7,0	8,0	9,0	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	13,0	14,0
		4	6,5	7,5	8,5	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,5	13,5
		3	6,0	7,0	8,0	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	12,0	13,0
		2	5,0	6,0	7,0	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0
		1	4,0	5,0	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5
5.	Приседание со штангой, (вес штанги в % от собственного веса)	5	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140
		4	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130
		3	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
		2	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110
		1	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

Нормативы
по специальной физической подготовке (СФП)
для обучающихся (девочки и девушки)

№	Упражнение	Оценка в баллах	Возрастные группы, лет									
			9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 60 метров, (секунд)	5	11,4	10,9	10,5	10,1	9,8	9,4	9,0	8,8	8,6	8,4
		4	11,9	11,5	10,7	10,3	10,0	9,7	9,3	9,1	9,0	8,8
		3	12,4	12,0	10,9	10,5	10,2	9,9	9,6	9,4	9,3	9,2
		2	12,9	12,5	11,5	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,1	10,0
		1	13,4	13,0	12,4	11,8	11,4	11,2	11,0	10,9	10,8	10,7
2.	Бег 2000 метров, (минут)	5	17,30	15,30	13,30	11,30	11,00	10,30	10,15	10,00	9,45	9,30
		4	18,30	16,30	14,30	12,30	11,30	11,00	10,45	10,30	10,15	10,00
		3	19,30	17,30	15,30	13,30	12,30	11,30	11,15	11,00	10,45	10,30
		2	20,30	19,00	17,30	15,30	14,30	13,30	12,30	12,00	11,45	11,30
		1	21,30	20,00	19,00	17,30	16,00	15,00	14,00	13,30	13,00	12,30
3.	Тройной прыжок, (метров)	5	4,5	5,0	5,5	5,8	6,2	6,6	7,0	7,2	7,3	7,4
		4	4,1	4,6	5,1	5,4	5,9	6,2	6,5	6,8	7,1	7,2
		3	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	5,8	6,1	6,4	6,8	6,9
		2	3,1	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	5,8	6,1	6,4	6,5
		1	2,8	3,1	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	5,8	6,1	6,2
4.	Бросок набивного мяча 3кг, (метров)	5	5,0	6,0	7,0	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0
		4	4,5	5,5	6,5	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5
		3	4,0	5,0	6,0	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
		2	3,0	4,0	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5
		1	2,0	3,0	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5
5.	Приседание со штангой, (вес штанги в % от собственного веса)	5	30	35	40	45	50	60	70	80	90	100
		4	25	30	35	40	45	55	65	75	85	95
		3	20	25	30	35	40	50	60	70	80	90
		2	15	20	25	30	35	45	55	65	75	85
		1	10	15	20	25	30	40	50	60	70	80

Приложение № 7

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения / свыше одного года обучения:	300/360		
	История возникновения вида спорта и его развитие	30/40	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	30/40	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	40/40	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	30/40	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	30/40	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	40/40	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	30/40	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских

				бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	30/40	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	40/40	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет / свыше трех лет обучения:	600/780		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/90	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/90	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/90	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/90	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	70/90	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/90	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/80	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/80	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	60/80	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:	1140		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	190	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	190	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	190	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	190	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	190	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	190	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

Приложение № 8

Тесты и вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками

№ п/п	Вопросы на этапе начальной подготовки
1	Где зародился вид спорта легкая атлетика?
2	Когда появилась международная легкоатлетическая федерация?
3	Выдающиеся атлеты мира?
4	Что такое физическая культура?
5	Жизненно важные умения и навыки атлетов?
6	Что такое гигиена атлета?
7	Требования к одежде и обуви атлетов?
8	Что такое закаливание?
9	Способы закаливания?
10	Что такое травма?
11	Виды травм атлетов?
12	Что такое техника в легкой атлетике?
13	Что такое тактика в легкой атлетике?
14	Правила соревнований по легкой атлетике?
15	Кто такой судья и его обязанности?
16	Что такое режим дня?
17	Что такое режим питания?
18	Оборудование и инвентарь, используемый в легкой атлетике?
19	Правила безопасного использования оборудования и инвентаря?
20	Правила поведения на соревнованиях?

№ п/п	Вопросы на учебно-тренировочном этапе подготовки
1	Спортивные дисциплины в легкой атлетике?
2	Что такое общая физическая подготовка?
3	Что такое специальная физическая подготовка?
4	Основные физические качества атлетов?
5	Олимпийские игры современности?
6	Международный Олимпийский комитет?
7	Чемпионат мира по легкой атлетике?
8	Организация учебно-тренировочного процесса?
9	Рациональное питание спортсменов?
10	Что такое физиология?
11	Что такое двигательные навыки?
12	Виды мышечной деятельности спортсменов?
13	Дневник самоконтроля спортсмена?
14	Единая всероссийская спортивная классификация?
15	Техника в легкой атлетике?
16	Тактика в легкой атлетике?
17	Методы обучения спортсменов?
18	Экипировка атлетов?
19	Волевые качества спортсмена?
20	Правила соревнований по легкой атлетике?

№ п/п	Вопросы на этапе совершенствования спортивного мастерства
1	Олимпийский комитет России?
2	Принципы спортивной тренировки?
3	Профилактика травматизма?
4	Индивидуальный план спортивной тренировки?
5	Самоанализ соревновательной деятельности?
6	Характеристика психологической подготовки?
7	Методы и средства психологической подготовки?
8	Индивидуальная технико-тактическая подготовка спортсменов?
9	Система спортивной подготовки?
10	Организация и проведение спортивных соревнований?

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 250795864576837559433845704902184217507778640388

Владелец Васильева Галина Владимировна

Действителен С 09.09.2025 по 09.09.2026