

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа имени Героя Советского Союза Д.Ф. Кудрина»  
(МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина)

СОГЛАСОВАНО  
на заседании  
Педагогического совета  
МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО СШ им. Д.Ф.  
Кудрина  
\_\_\_\_\_ С.Г. Леоненко

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»  
(этап начальной подготовки,  
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации),  
этап совершенствования спортивного мастерства)**

Красноярский край, г. Зеленогорск

2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	5
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	5
2.2.	Объем Программы	6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	6
2.4.	Объем соревновательной деятельности	8
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.6.	Календарный план воспитательной работы	17
2.7.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	21
2.8.	Инструкторская и судейская практика на различных этапах подготовки	23
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	25
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	27
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	27
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	28
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	28
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»	34
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. подготовки	34
4.1.1.	Этап начальной подготовки	34
4.1.2.	Тренировочный этап	35
4.1.3.	Этап спортивного совершенствования	37
4.1.4.	Общая физическая подготовка	38
4.1.5.	Специальная физическая подготовка	41
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	51
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	52
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	53
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	58
6.3.	Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей	58
6.4.	Информационно-методические условия реализации Программы	59
	Приложение 1. Примерные тестовые задания по теме: "Легкая атлетика"	61

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее-Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа имени Героя Советского Союза Д.Ф. Кудрина» (далее-учреждение) с учетом минимальных требований определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 996 (далее-ФССП).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минспорта России от 20 декабря 2022 № 1282 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;
- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта Российской Федерации от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом Минздрава Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»».

Программа разработана для организации образовательной деятельности по спортивным дисциплинам:

Таблица 1

Перечень видов легкой атлетики в программе

Виды легкой атлетики	Мужчины	Женщины
Бег	60 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800	60 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800

	м, 1500 м, 110 м. с барьерами, 400 м с барьерами, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м.	м, 1500 м, 100 м. с барьерами, 400 м с барьерами, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м.
Прыжки	прыжок в высоту, прыжок в длину, тройной прыжок	прыжок в высоту, прыжок в длину, тройной прыжок
Метания	метание диска, метание копья, толкание ядра	метание диска, метание копья, толкание ядра
Многоборья	Десятиборье: бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400 м, бег 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500 м.	Семиборье: бег 100 м с барьерами, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 200 м, прыжок в длину, метание копья, бег 800 м.

Слова содержащие в своем наименовании: бег с указанием дистанции до 400 м включительно далее читать «бег на короткие дистанции»; бег с указанием дистанции более 400 м далее читать «бег на средние и длинные дистанции»; «прыжок» далее – прыжки; слова «метание» и «толкание» далее-метания.

**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.

Основными задачами реализации программы являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов для спортивной сборной команды Красноярского края по легкой атлетике;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности спортсменов;
- подготовка из числа обучающихся судей по легкой атлетике

## 2. Характеристика дополнительной образовательной Программы

### 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства. Непрерывный процесс спортивной подготовки обеспечивается путем последовательного перевода обучающихся с одного этапа подготовки на другой.

На этапы спортивной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось или исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) до трех лет. На этапы подготовки зачисляются поступающие, выполнившие требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленные программой.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и минимальный возраст для зачисления обучающихся, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 2.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, количество 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)	2-5	12	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2-3

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в состав кандидатов в спортивную сборную команду Красноярского края и (или) Российской Федерации по виду спорта «легкая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика».

### 2.2 Объем Программы

Объем Программы предоставлен в таблице.

Таблица 3

## Объем Программы

Этапный норматив	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 в год	234-312	312-416	468-728	624-936	936-1248

### 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при Программы.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при Программы:

- учебно-тренировочные занятия, включающие в себя теоретическую и практическую части (групповые, индивидуальные, смешанные и иные);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы) (далее – УТМ). УТМ проводятся учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность УТМ определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации УТМ, приведенной в таблице 4;
  - самостоятельная подготовка, возможно с использованием дистанционных технологий;
  - спортивные соревнования (таблица 5);
  - индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Красноярского края и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации;
  - иные виды (формы) обучения (инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и т.д.).

Таблица 4

#### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды УТМ	Предельная продолжительность УТМ по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения УТМ 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	-	-	21

	международным спортивным соревнования			
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионату России, кубок России, первенствам России.	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным субъектам Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
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 каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

#### **2.4. Объем соревновательной деятельности.**

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

**Контрольные соревнования** проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут

выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные учреждением.

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

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

Объём соревновательной деятельности представлен в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

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

Учреждение направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, 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, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Красноярского края, календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий г. Зеленогорска, учреждения с учетом значений, утвержденных в муниципальном задании, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## 2.5. Годовой учебно-тренировочный план.

Организация и осуществление образовательной деятельности по Программе в учреждении проводятся с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Реализация Программы обеспечивается непрерывностью учебно-тренировочного процесса в течении 52 недель в год, рассчитанного исходя из астрономического часа (60 минут).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

- определяет сроки начала учебно-тренировочного года (далее – спортивный сезон/ учебный год) с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных



мероприятий, в которых планируется участие обучающихся; проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки;

– использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

а) перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учетом олимпийского цикла;

б) ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

в) ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

г) ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

– формирует количественный состав обучающихся для участия в УТМ 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 календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Красноярского края, в календарный план официальных физкультурных и спортивных мероприятий г. Зеленогорска, учреждения в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении;

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

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

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

б) не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

в) обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение:

– определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности;

– на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП;

– учитывает возрастные особенности обучающихся;

– предусматривает возможности перевода обучающихся из других организаций.

Минимальная и максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп, минимальные возрастные границы обучающихся по этапам подготовки представлены в таблице 1.

Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи

контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступлений обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий учебный год/спортивный сезон допускается по решению учреждения в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

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

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Примерный годовой учебно-тренировочный план представлен в таблицах 6 и 7

Таблица 6

Соотношение видов спорта подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (в процентах)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции						
1.	Объём физической нагрузки			17-32	15-20	12-17
2.	Специальная физическая подготовка	20-75	21-72	21-23	24-27	24-27
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	1-2	2-4	3-6	4-7
4.	Техническая подготовка	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11
3.	Инструкторская и судейская практика	-	-	2-4	3-6	3-6
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5

Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба						
1.	Объём физической подготовка (%)	20-75	20-72	40-50	30-41	10-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15	25-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7
1.4	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22
2.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11
3.	Инструкторская и судейская практика	-	-	1-3	2-4	3-5
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	3-5
Для спортивных дисциплин: прыжки, метания						
2.ё	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	14-21	12-17
1.2	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27
1.3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	3-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5
Для спортивной дисциплины: многоборье						
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	21-31	15-22	11-18
2.	Специальная физическая			19-24	20-25	21-26

	подготовка (%)					
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	3-6
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	23-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-6	3-6
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5

Таблица 7

## Примерный годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный Этап(этап спортивной Специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего Спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трёх	Свыше трёх		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	14	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20		8-16		2-4	
<b>Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>							
1.	Общая физическая подготовка	234	300	233	187	212	266
2.	Специальная физическая подготовка			167	253	337	466
3.	Участие в спортивных состязаниях	-	8	29	56	87	133
4.	Техническая подготовка	47	67	175	243	337	449
5.	Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	25	33	66	94	137	183
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	29	56	75	67
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	29	47	62	100
<b>Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дисциплины, спортивная ходьба</b>							
1.	Общая физическая подготовка	234	300	364	385	250	283
2.	Специальная физическая подготовка			87	140	375	566
3.	Участие в спортивных состязаниях	-	8	29	56	75	133

4.	Техническая подготовка	47	67	131	187	275	283
5.	Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	25	33	66	94	137	183
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	22	37	62	100
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	29	37	62	116
<b>Для спортивных дисциплин: прыжки, метания</b>							
1.	Общая физическая подготовка	234	300	233	197	213	266
2.	Специальная физическая подготовка			167	252	337	466
3.	Участие в спортивных состязаниях	-	8	29	56	75	133

4.	Техническая подготовка	47	67	175	243	337	449
5.	Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	25	33	66	94	137	183
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	29	47	75	67
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	29	47	62	100
<b>Для спортивной дисциплины: многоборье</b>							
1.	Общая физическая подготовка	234	300	225	206	225	250
2.	Специальная физическая подготовка			175	234	325	432
3.	Участие в спортивных состязаниях	-	8	29	56	75	116
4.	Техническая подготовка	47	67	175	243	349	433
5.	Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	25	33	66	94	137	266
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	29	56	75	67
7.	Медицинские, медико-	6	8	29	47	62	100

	биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль						
Общее количество часов за год		312	416	728	936	1248	1664

## 2.6 Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы в учреждении состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность спортсмена, задач этапа подготовки.

Воспитательное воздействие органически входит в учебно-тренировочную деятельность и жизнь спортивной школы.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности спортсменов, реальных условий деятельности учреждения.

Основные направления и мероприятия воспитательной работы в учреждении приведены в таблицах 8, 9.

Таблица 8

Основные направления воспитательной работы в учреждении

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «легкая атлетика» и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>– приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>– приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>– формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>– воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта «легкая атлетика».</li> </ul>	В течение года



1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;</li> <li>– составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>– формирование навыков наставничества;</li> <li>– формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>– формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесберегающая деятельность</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов)</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средством различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<b>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом;</li> <li>– обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма;</li> <li>– знание и соблюдение основ спортивного питания;</li> <li>– формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.</li> </ul>	В течение года
2.3.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов</li> </ul>	В течение года

		сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордость 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 спортивные подготовки; - проведение спортивных праздников, посвященных памятным датам и праздничным датам России; -оформление стендов спортивной тематики.	В течение года
4.	<b>Развития творческого мышления</b>		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижений спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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; - обсуждение прочитанной спортивной литературы.	
------	---	---	--

(ФССП по виду спорта «легкая атлетика» Приложение № 2)

Таблица 9

Основные мероприятия воспитательной работы в учреждении

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>	
1.1.	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
1.2.	Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	по отдельному графику
1.3.	Организация встреч с известными спортсменами	в течение года
2.	<b>Здоровье сберегающая деятельность</b>	
2.1.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на	ежемесячно в течение года
2.1.1.	формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)	
2.1.2.	осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	
2.1.3.	формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием	
2.2.	Здоровье сберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	в течение года
2.2.1.	формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом	
2.2.2.	обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма	
2.2.3.	знание и соблюдение основ спортивного питания	
2.2.4.	формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	
3.	<b>Патриотическое воспитание</b>	

3.1.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России <sup>1</sup>	
3.1.1.	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
3.1.2.	12 апреля – День космонавтики	апрель
3.1.3.	9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
3.1.4.	22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
3.1.5.	4 ноября – День народного единства	ноябрь
3.1.6.	9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
3.3.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>	
4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	в течение года
4.1.1.	развитие изобретательности и логического мышления	
4.1.2.	развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
4.1.3.	развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
4.1.4.	развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	
5.	<b>Нравственное воспитание</b>	
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
5.2.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года

Годовой календарный план воспитательной работы разрабатывается на учебный год и утверждается директором учреждения.

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализация плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов в учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, форма и сроки проведения, указаны в таблице 10.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных

способов борьбы в спорте;

2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;

3) раскрытие перед обучающимися легкой атлетикой молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у обучающихся легкой атлетикой молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Таблица 10

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

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения)	Сроки реализации мероприятий и ответственные
	Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с планом антидопинг
	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		
	Формирование нулевой терпимости к допингу		
Этап начальной подготовки			
1.	Веселые старты «Честная игра»		1-2 раза в год(тренер)
2.	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препаратов для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>	1 раз в месяц (тренер)

3.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	1 раз в год (тренер)
4.	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год (тренер)
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
1.	Веселые старты «Честная игра»		1-2 раза в год(тренер)
2.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	1 раз в год (тренер)
3.	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год (тренер)
1	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	<a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	1 раз в год

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с обучающимися занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

## **2.8 Инструкторская и судейская практика на различных этапах подготовки**

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с учебно-тренировочного этапа подготовки. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения обучающимися знания инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерско-преподавательской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение- у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Таблица 11

## Примерный план инструкторской и судейской практики

Этапы подготовки	Год обучения	Знания, умения и навыки обучающихся
Учебно-тренировочный этап	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов легкой атлетики Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях в группах начальной подготовки.
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. <i>Судейство:</i> характеристика судейства в избранном виде легкой атлетики, основные обязанности судей
	3	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований в избранном виде легкой атлетики. <i>Судейская документация</i>
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими спортсменами. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.
	5	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных учебно-тренировочных нагрузок. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских,

## 2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средства

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок. Сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок важное значение в учебно-тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

*Педагогические* средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, а также рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микро-циклах;
- создание четкого ритма и режима тренировочного процесса
- рациональное построение учебно-тренировочного процесса;
- использование разнообразие средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановления дыхания;
- корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психологической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировок и ответственных соревнований; они включают в себя:

- организация внешних условия и факторов тренировки;
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых благоприятных отношений к тренировкам;
- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- интересный и разнообразный досуг;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- Условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведение восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

*Гигиенические средства*

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;



- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятные время суток;

*Физиотерапевтические средства:*

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 и продолжительности 12-15 мин. прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий) при температуре 23-28 и продолжительность 2-3 мин.;

ванны: хвойные, жемчужные, солевые;

бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

ультрафиолетовое облучение;

аэризации, кислородотерапия;

массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т. д.) адаптация происходит постепенно.

В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает большой эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо принять средства общего глобального воздействия, а затем- локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапов совершенствования спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательный период. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур, применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения легкоатлетов, а также объективные показатели (ЧСС. Частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.)

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам, восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроком на восстановление при увеличении количество занятий в неделю.

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

Широкий спектр воздействия на утомленный организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы?
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный)
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и

тренером-преподавателем, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратности. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

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

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

- на этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешенного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психологических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки и решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

### **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

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

*На этапе начальной подготовки:*

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «легкая атлетика»;

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

*На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно

применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

принимать участие в официальных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года обучения;

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

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- ежегодно показывать результаты соответствующих присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

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

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

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке, тестирование, успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний представлен в приложении 1.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации спортсменов (спортивные разряды и спортивные звания) учитывающие их возраст, пол, а также особенности вида спорта «легкая атлетика» и включают:

- нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;

- нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «легкая атлетика».

Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки представлены в таблицах

Таблица 12

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

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

(ФССП по виду спорта «легкая атлетика» Приложение № 6)

Таблица 13

**Нормативы по общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «легкая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
<b>2. Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b>				
2.1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1,44	2,01
2.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
<b>3. Для спортивной дисциплины: прыжки</b>				
3.1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,5
3.2	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,40	5,10
3.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
<b>4. Для спортивной дисциплины: метания</b>				

4.1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
4.2	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
4.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170

#### 5. Для спортивной дисциплины: многоборье

5.1	Бег 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
5.2	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,30	500
5.3	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
5.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170

#### 6. Уровень спортивной квалификации

6.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».
6.2	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды -«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

Таблица 14

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции</b>				

1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2	Бег на 300 м	с	не более	
			38,5	43,5
1.3	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
<b>2. Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции</b>				
2.2	Бег на 60 м	с	не более 9	
			8	9
2.3	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6,00	7.10
2.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
<b>3. Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба</b>				
3.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9.2
3.2	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17,30	-
3.3	Бег на 3000 м	мин	не более 12	
			-	12
3.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
<b>4. Для спортивной дисциплины: прыжки</b>				
4.1	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,4

4.2	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	220
4.3	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
<b>5. Для спортивной дисциплины: метания</b>				
5.1	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
5.2	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	220
5.3	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			-	1
<b>6. Для спортивной дисциплины: многоборье</b>				
6.1	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,8
6.2	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7.60	7.00
6.3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	210
6.4	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	
6.5	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	



				1
	7. Уровень спортивной квалификации			
7.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

#### IV. Рабочая программа по легкой атлетике

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

###### 4.1.1 Этап начальной подготовки.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации легкая атлетика и овладение основами техники прыжков, метаний, бега,

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие спортсменов;
- постепенный переход к целенаправленной подготовки в избранном виде спорта;
- повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоотборной

подготовки;

- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий легкой атлетикой.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточно общий объём двигательных умений. Основные средства: подвижные игры и

игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники легкой атлетики и её отдельных спортивных дисциплин. Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

###### Основные направления тренировки.

Одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Но иногда, юные спортсмены достигая высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов. Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Но здесь, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. У детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений близких по структуре избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий легкой атлетикой. На первый план целесообразно выдвигать разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым

двигается единство общей и специальной подготовки. Многие физические качества юных спортсменов наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст как раз приходится на этап НП. На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап НП является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовке спортсмена.

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

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

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

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

#### **4.1.2 Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

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

#### Основные задачи:

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

#### Факторы, ограничивающие нагрузки;

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

Неравномерность в росте и развитии силы.

#### Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовительных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала легкой атлетики упражнения со штангой (вес штанги 30-70%) от собственного веса);
- подвижные спортивные игры;
- упражнения локального воздействия ( на тренировочных устройствах и тренажерах);

Методы выполнения упражнений повторный; переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

#### Основные направления тренировки.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Необходим правильный подбор соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации к специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных соревнованиях. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

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

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;

- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями . Обучение и совершенствование техники спортивных дисциплин в легкой атлетике. При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях не желательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать ,какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправить.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на этапе ТЭСС должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки спортсменов. Она включает основные виды контроля; текущий, этапный и в условиях соревнований. В процессе тренировок рекомендуется следующие формы к самоконтроля:

Самоконтроль спортсмена за частотой пульса в покое, качества сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности спортсменов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

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

#### **4.1.3 Этапы спортивного совершенствования**

На этапах СС рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала В основе формирования задач на этапе СС: выведения спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники и специальных физических качеств в легкой атлетике;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности;

Этап СС определен зонами становления мастерства :зону первых больших успехов (выполнения нормативов МС на этапе ), участие во Всероссийских и международных спортивных соревнованиях; зону поддержания высших соревнованиях результатов. Поэтому особое внимание в тренировочном процессе этапа СС следует уделять подготовку к соревнованиям и успешному участию спортсменов на данных соревнованиях. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности так же уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков. Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте, В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы

контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или и соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоение или совершенствование технико-технических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки периодами, этапами микроцикла – и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, окружающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

#### **4.1.4 Общая физическая подготовка (для всех этапов спортивной подготовки)**

Задачи:

- развитие систем функций организма занимающихся;
- овладение разнообразными умениями и навыками;
- воспитание быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости;
- создание условий для успешной специализации.

##### *Средства общей физической подготовки*

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

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

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

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

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

*Упражнения без предметов:*

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

б) упражнения для туловища – упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловище; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор сидя; поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами

(педалирование).

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

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

д) упражнения для формирования правильной осанки – стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; также в приседе; удержание груза (159-200 г.) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п.. пройти заданное, количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями ходьба по линии с касание пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, потянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату, захват мелких предметов сводом стопы;

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

ж) дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом ( с чистотой –вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивание головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх- вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями одновременно вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его туловища выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

*Упражнения с предметами:*

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

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

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

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

*Упражнения на гимнастических снарядах:*

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

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

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

*Эстафеты и подвижные игры* (для этапа начальной подготовки), направленные на развитие быстроты, меткости, ловкости, выносливости.

Различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине, простейшие висы, упоры, подъёмы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах

(перекладине, кольцах, брусья, конь) Прыжки через козла, коня с подкидным мостиком. Упражнения со скакалкой.

*Различные кувырки:* вперед назад, боком, стойки на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход на мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки в верх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 и 360 градусов, сальто вперед переворот боком (колесо).

*Гимнастика и акробатика:* успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика – различные разновидности для легкоатлета, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

*Спортивные игры-* разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с различных стоек и способов передвижения по площадке. Затем изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые в начале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения спортсменами техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом тренер дает спортсменам определенную установку на игру.

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

*Футбол.* Удары по мячу ногой (левой ногой) на месте и движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы, Двухсторонние игры по упрощенным правилам. Футбол дает большую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждается в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства общей физической подготовки.

*Тяжелая атлетика.* Техника выполнения упражнений со штангой, жим, рывок, приседание со штангой.

#### **4.1.5 Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает упражнения, воздействие которых осуществляется на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в конкретном виде легкой атлетики.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения для каждого вида легкой атлетики, направленные на укрепление специфических мышечных групп.



Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;

- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;

- соответствие временного интервала работы.

*Упражнения на развитие силы:*

- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.);

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

- метание гранаты, ядра;

- различные прыжковые упражнения с отягощением.

В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Необходимо учитывать возраст занимающихся и степень подготовленности.

В зимнее время упражнения на силу занимает большой объём. К весне объём силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами.

*Упражнения на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств:*

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время;

- бег с ходу тоже на коротких отрезках;

- бег по отметкам для чистоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расстоянии 150-160 см.);

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

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

- максимальная работа рук;- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;

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

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

- выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

*Упражнения на развитие выносливости:*

- кроссовый бег;

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

- повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

*Средства развития гибкости:*- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;;:

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

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

*Специальные беговые упражнения:*

- бег с высоким подниманием бедра;

- бег с захлестом голени назад;

- бег с выпрыгиванием вверх на каждый шаг;

- бег с выпрыгиванием вверх на третий шаг;

- бег с прямыми ногами;

- бег боком со скрещиванием ног на каждые два шага;

- бег толчками.

## 4.1.6 Техничко-тактическая подготовка

### Бег на короткие дистанции

#### *Этап начальной подготовки*

##### *Задачи:*

- привить основами техники легкоатлетических упражнений;
- освоить технику высокого и низкого старта;
- освоить основы техники бега на короткие дистанции и финишированию.

##### *Средства освоения технико-тактическими действиями:*

- бег с ускорением на 30-60м с последующим бегом по инерции;
- спринтерский бег 20-120 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;
- эстафетный бег;
- стартовые упражнения.

#### *Тренировочный этап*

##### *Задачи:*

- освоить технику и тактику бега по виражам и при выходе с виража на прямую на стадионе и в легкоатлетическом манеже;
- совершенствовать технику и тактику бега по прямой и финиширования;
- совершенствовать технику низкого старта;
- воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости спринтера.

##### *Средства освоения технико-тактическими действиями:*

- спринтерский бег на 30 м, 50 м, 60 м, 100 м, 150 м, 200 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;
- повторный и переменный бег на отрезках до 300 м;
- бег с переключением темпа движений;
- эстафетный бег 4x100 м;
- стартовые упражнениями.

#### *Этап совершенствования спортивного мастерства*

##### *Задачи:*

- совершенствовать технику и тактику спринтерского бега;
- совершенствовать скоростные, скоростно-силовые возможности, уровень скоростной выносливости.

##### *Средства освоения технико-тактическими действиями:*

- спринтерский бег в обычных и облегченных условиях;
- бег с отягощением на голени (200-400 г)
- бег с низкого старта по отметкам;
- бег и упражнения с установкой на исправление отдельных технических ошибок;
- повторный и переменный бег на отрезках до 300 м.
- эстафетный бег;
- стартовые упражнения;
- бег с переключением темпа движений.

### Бег на средние и длинные дистанции

#### *Этап начальной подготовки*

##### *Задачи:*

- освоить основы техники легкоатлетических упражнений;
- освоить технику высокого и низкого старта;

- освоить основы техники бега по прямой, входа в вираж, бегу по виражу и выхода из него;
- ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции;
- освоить основные тактические варианты бега на дистанции;
- развить общую выносливость.

*Средства освоения технико-тактическими действиями:*

- многократное повторение специальных беговых упражнений;
- 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 и сохраняя правильную осанку;
- бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м;
- бег с высокого старта на отрезках до 60 м под команду и самостоятельно;
- бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение;
- эстафетный бег.

*Тренировочный этап*

*Задачи:*

- совершенствовать технику и тактику бега по виражу и при выходе с виража на прямую в условиях легкоатлетического манежа;
- совершенствовать технику высокого и низкого старта ;
- совершенствовать технику и тактику бега по прямой и финиширования;
- дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости.

*Средства освоения технико-тактическими действиями:*

- многократное повторение специальных беговых упражнений;
- 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 и сохраняя правильную осанку;
- бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м;
- бег с высокого старта на отрезках до 60 м под команду и самостоятельно
- бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение.;
- эстафетный бег;
- повторный бег на средних и длинных отрезках;
- равномерный кросс до 1 часа;
- темповый бег;
- фартлек;
- переменный бег, бег в гору, контрольный бег;
- повторный бег на отрезках до 1500 м в условиях легкоатлетического манежа;
- повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега;
- переменный бег на отрезках по стадиону с заданным темпом;
- стартовые упражнения.

*Этап совершенствования спортивного мастерства*

*Задачи:*

- совершенствовать технику и тактику бега;
- совершенствовать скоростно-силовые возможности, уровень общей и специальной выносливости.

*Средства освоения технико-тактическими действиями:*

- многократное повторение специальных беговых упражнений;
- бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;
- бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м;
- бег с высокого старта на отрезках до 60 м под команду и самостоятельно;
- бег на отрезках 60-120 и с переключением на финишное ускорение;

- эстафетный бег;
- повторный бег на средних и длинных отрезках;
- равномерный кросс до 1 часа;
- темповый год;
- фартлек;
- переменный бег, бег в гору, контрольный бег;
- повторный бег на отрезках до 15000 м в условиях легкоатлетического манежа;
- повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега;
- переменный бег на отрезках по стадиону с заданным темпом;
- интервальный бег на отрезках от 200 до 1200 м;
- бег в утяжеленных условиях (бег по снегу, по песку, за лидером, по пересеченной местности);
- стартовые упражнения.

## **Прыжки**

### ***Прыжки в высоту***

#### *Этап начальной подготовки*

##### *Задачи:*

- освоить основы техники легкоатлетических упражнений;
- освоить технику прыжка способом «ножницы». «перекидной», фосбюри-флоп»;
- освоить основные элементы техники прыжка в высоту с разбега;
- развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и ловкости.

##### *Средства освоения технико-тактическими действиями:*

- имитационные упражнения постановки толчковой ноги в сочетании со взмахом рук;
- то же с 2-х, 3-х, 4-х шагов;
- выпрыгивания вверх с 1-го, 2-х и т. д. шагов в сочетании с работой рук и махом ногой;
- прыжки через планку, постепенно повышая ее с 2-х, 3-х, 5-ти и 7-ми шагов;
- прыжки в высоту с короткого и полного разбега;
- спринтерский бег на отрезках 15-30 м по прямой и по дуге;
- бег со старта;
- повторный бег на отрезках от 30 до 80 м;
- прыжковые упражнения на одной двух ногах, через предметы разной высоты.

#### *Тренировочный этап*

##### *Задачи:*

- совершенствование техники прыжка в высоту с разбега;
- совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, техникой прыжка и отдельных его элементов;
- повышение уровня развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и ловкости.

##### *Средства освоения технико-тактическими действиями:*

- прыжки с различной длины разбега через планку, постепенно повышая высоту;
- запрыгивание на сложенные горкой маты и т.п. с полного удлиненного разбега;
- прыжки с разбега с доставанием высоко повешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой);
- спринтерский бег на отрезках 15-30 м по прямой и по дуге;
- бег со старта
- повторный бег на отрезках от 30 до 80 м;
- прыжковые упражнения на одной двух ногах, через предметы разной высоты.

#### *Этап совершенствования спортивного мастерства*

##### *Задачи:*

- совершенствовать темпо-ритмовой структуры прыжка;
- совершенствовать целостную структура прыжка;
- совершенствовать скоростные, скоростно-силовые возможности, уровень скоростной выносливости.

*Средства освоения технико-тактическими действиями:*

- прыжки с различной длины разбега через планку, постепенно повышая высоту;
- запрыгивание на сложенные горкой маты и т.п. с полного удлиненного разбега;
- прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой);
- спринтерский бег на отрезках 15-30 м по прямой и по дуге;
- бег со старта;
- повторный бег на отрезках от 30-80 м;
- прыжковые упражнения на одной двух ногах, через предметы разной высоты;
- запрыгивание на высокие снаряды с 7-13 беговых шагов.

## **Прыжки в длину с разбега**

*Этап начальной подготовки*

*Задачи:*

- освоить основы техники спринтерского бега и других легкоатлетических упражнений;
- освоить и совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», «согнув ноги»;
- освоить основные элементы техники прыжка в длину с разбега (постановке толчковой ноги на место отталкивания, маху свободной ногой и руками, отталкиванию в сочетании с разбегом);
- развитие быстроты, скоростно- силовых качеств, гибкости, ловкости и выносливости.

*Средства освоения технико-тактическими действиями:*

- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину в «шаге» с 1-го, 3-х, 5-ти шагов;
- с 3-х, 5-ти шагов разбега и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу;
- 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- спринтерский бег на отрезках 20-60 м по прямой с высокого старта и с ходу;
- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;
- многоскоки, прыжки через гимнастическую скамью;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги; - бросковые упражнения с набивными мячами;
- кроссовый бег 12-15 минут.

*Тренировочный этап*

*Задачи:*

- совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «ножницы»;
- освоить технику ритма разбега в сочетании с отталкиванием и движением в полете;
- освоить технику приземления;
- дальнейшее развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и общей выносливости.

*Средства освоения технико-тактическими действиями:*

- с 5-ти, 7 ми шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу, с с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги;
- тоже, но с добавлением еще одного препятствия;
- с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, головой, грудью;

- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- спринтерский бег на отрезках 30-60 м по прямой с ходу, с высокого и низкого старта;
- различные прыжки с акцентом на толчковую и маховую ногу;
- повторный бег на отрезках от 100 м до 150 м, под уклон, бег в гору;
- прыжки в глубину, в высоту;
- многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;
- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- прыжки по ступенькам;
- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;
- упражнения для развития мышц стопы, голени, спины и живота;
- Упражнения с отягощением малого, среднего веса;
- бросковые упражнения с набивными мячами;
- кроссовый бег 12-15 мин.

### *Этап совершенствования спортивного мастерства*

#### *Задачи:*

- совершенствовать технику отдельных фаз прыжка в длину с разбега (максимально быстрый разбег, отталкивание, полет и приземление);
- совершенствование техники и ритма разбега в сочетании с отталкиванием и движением в полете;
- дальнейшее развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, координации и общей выносливости.

#### *Средства освоения технико-тактическими действиями:*

- прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира, подвешенного на высоте 240-300 см коленом маховой ноги, рукой, головой грудью;
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов с отталкиванием от повышенной опоры (высота 30-40 см);
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов с отталкиванием от пониженной опоры (8-10 см ниже уровня);
- прыжки на возвышение (поролоновые маты, песок) для совершенствования выбрасывание ног при приземлении и умение, как можно дальше вынести при этом стопы;
- запрыгивания на возвышение с 5-7 шагов (без отягощения и с отягощением);
- спринтерский бег на отрезках 30-80 м по прямой с ходу, с высокого и низкого старта;
- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;
- повторный бег на отрезках от 150 до 300 м, прыжки «в шаге» по прямой под уклон, в гору;
- прыжки в глубину, в высоту;
- многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;
- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- прыжки по ступенькам;
- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;
- упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;
- упражнения с отягощением малого, среднего веса;
- бросковые упражнения с набивным мячом, метание ядра;
- кроссовый бег 12-15 мин.

### **Тройной прыжок с разбега**

#### *Этап начальной подготовки*

#### *Задачи:*

- освоить основы техники спринтерского бега и других легкоатлетических упражнений;
- ознакомить с техникой выполнения тройного прыжка;

- освоить технику разбега и тройного прыжка в длину с 5-7 беговых шагов;
- освоить основные элементы техники прыжка в длину с разбега (постановке толчковой ноги на место отталкивания, маху свободной ногой и руками, отталкиванию в сочетании с разбегом);
- развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и выносливости.

*Средства освоения технико-тактическими действиями:*

- тройные прыжки в длину с места;
- тройные прыжки в длину в «шаге» с 3-х, 5-ти, 7-ми беговых шагов без определения места отталкивания;
- тройные прыжки в длину в «шаге» с 3-х, 5-ти, 7-ми беговых шагов от места отталкивания;
- тройные прыжки с постепенным увеличением фазы полета и ускоряя отталкивание;
- тройные прыжки на одной ноге;
- сочетание разбега со скачком 7-9 беговых шагов;
- тройные прыжки с обозначением мест отталкивания на расстоянии 3 м от места отталкивания, на «скачок», второй ноги 2,0-2, м от места первого отталкивания и третий 2,2-2,5 м от второго;
- спринтерский бег на отрезках 20-60 м по прямой с высокого старта и сходу;
- с 3-х, 5-ти шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60см с приземлением на маховую ногу;
- с 5-ти, 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- многоскоки, прыжки через гимнастическую скамью;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- бросковые упражнения с набивными мячами;
- кроссовый бег 12-15 мин

### *Тренировочный этап.*

*Задачи:*

- освоить сочетание «скачка» и «шага», «шага» и «прыжка»;
- совершенствовать технику ритма прыжка и точности разбега;
- дальнейшее развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и общей выносливости;

*Средства основания технико-тактическими действиями:*

- прыжки с ноги на ногу, на одной ноге с активной «загребаящей» постановкой ноги на отталкивание;
- «скачок» с 2-3 шагов разбега;
- «скачок» и «шаг» на возвышение;
- прыгивание с повышения 30-50 см на толчковую ногу, с замахом руками и прыжком на маховую ногу;
- «скачок» и «шаг» постепенно удлиняя разбег до 14 беговых шагов, с приземлением в яму с песком на маховую ногу с пробеганием вперед;
- прыгивание с возвышения 30-50 см на маховую ногу, с последующим отталкиванием;
- с 5-ти, 7-ми шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60см с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги;
- с 5-ти 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- спринтерский бег на отрезках 30-60 м по прямой с ходу, с высокого и низкого старта;
- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;
- повторный бег на отрезках от 60м до 150 м, под уклон, бег в гору;- прыжки в глубину, в высоту;
- многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;
- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;

- прыжки в высоту с толчком, маховой ноги;
- прыжки по ступенькам;
- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;
- упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;
- упражнения с отягощением малого, среднего веса;
- бросковые упражнения с набивным мячом;
- кроссовый бег 12-15 мин.

### *Этап совершенствования спортивного мастерства*

#### *Задачи:*

- совершенствовать технику тройного прыжка в целом;
- совершенствование сочетания «скачок» - «шаг» - «прыжки»;
- дальнейшее развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, координации и общей выносливости.

#### *Средства освоения технико-тактическими действиями:*

- разнообразные упражнения «скачки», «шаги» и т.п. на дистанции 30-60 м;
  - пятерной прыжок с 5-10 беговых шагов на толчковой, маховой и с ноги на ногу;
  - тройной прыжок с 6-14 беговых шагов;
  - тройной прыжок на одной ноге с полного разбега;
  - прыжки с ноги на ногу, на одной ноге с активной «загребавшей» постановкой ноги на отталкивание;
  - «скачок» с 2-3 шагов разбега;
  - «скачок» и «шаг» на возвышение;
  - спрыгивание с возвышения 30-50 см на толчковую ногу, с замахом руками и прыжком на маховую ногу;
  - «скачок» и «шаг» постепенно удлиняя разбег до 14 беговых шагов, с приземлением в яму с песком на маховую ногу с пролеганием вперед;
  - спрыгивание с возвышения 30-50 см на маховую ногу, с последующим отталкиванием;
  - с 5-ти, 7-ми шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу, с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги;
  - с 5-ти, 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
  - прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- Спринтерский бег на отрезках 30-60 м по прямой с ходу, с высокого и низкого старта;
- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;
  - повторный бег на отрезках от 60 м до 150 м, под уклон, бег в гору;
  - прыжки в глубину, в высоту;
  - многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;
  - прыжки на одной по гимнастическим матам;
- Прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- прыжки по ступенькам;
  - прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;
  - упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;
  - упражнения с отягощением малого, среднего веса;
  - бросковые упражнения с набивными мячами, метание ядра;
  - кроссовый бег.

## **Многоборье**

### *Этап начальной подготовки*



### *Задачи:*

- освоить основы техники легкоатлетических упражнений;
- освоить основы техники бега, прыжков и метаний;
- освоить основы техники барьерного бега, метания копья.

### *Средства освоения технико-тактическими действиями:*

- бег с высокого и низкого старта, по прямой и по виражу;
- бег с ускорением 30-60 м с последующим бегом по инерции;
- бег на дистанции 100 м, 120 м, 300 м, 400 м в медленном и среднем темпе 60-80% от максимального результата);
- спринтерский бег 20-120 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;
- стартовые упражнения;
- Подводящие упражнения, направленные на овладение техникой барьерного бега; бег по разметки через препятствия и предметы, бег через препятствия высотой 30-50 см с произвольным количеством шагов между препятствиями, специальные упражнения на технику перехода через барьер (начиная со второго года обучения);
- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину в 2 шаге» с 1-го, 3-х, 5-ти шагов;
- с 3-х, 5ти шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу;
- с 5-ти 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, грудью;
- разбег в сочетании с отталкиванием от отметки, прыжки в длину 12-16 беговых шагов;
- многоскоки, прыжки через гимнастическую скамью;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- выпрыгивания вверх с 1-го, 2-х и т. д. шагов в сочетании с работой рук и махом ногой;
- прыжки через планку. Постепенно повышая ее с 2-х, 3-х, 5-ти и 7-ми шагов;
- прыжки в высоту с короткого и полного разбега;
- прыжковые упражнения на одной двух ногах, через предметы разной высоты;
- бросковые упражнения с набивными мячами (2-3 кг) из различных исходных положений;
- толкание ядра 2-3 кг (начиная с третьего года обучения);- метание копья 600 г (начиная со второго года обучения);
- метание теннисного мяча с места, с места вперед, вперед вверх, 1-2-3-4 шагов;
- кроссовый бег в равномерном темпе.

### *Тренировочный этап*

### *Задачи:*

- совершенствовать технику и тактику бега по виражам и при выходе с виража на прямую, бега по прямой и финиширования;
- совершенствовать технику низкого старта;
- совершенствовать технику толкания ядра;
- совершенствовать технику метания копья;
- = воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

### *Средства освоения технико-тактическими действиями:*

- спринтерский бег на 30 м, 50 м, 60 м, 150 м, 200 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;
- повторный и переменный бег на отрезках до 300 м;
- бег с переключением темпа движений;
- повторный бег на отрезках от 100 м до 150 м, под уклон, бег в гору;
- прыжки в глубину, в высоту;
- многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;
- прыжки на одной ноге пол гимнастическим матам;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;

- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;
- упражнения для развития мышц спины, голени, бедра, спины и живота;
- упражнения с отягощением малого, среднего веса;
- бросковые упражнения с набивными мячами;
- обучение ритму бега до первого барьера и между барьерами;
- прыжки с различной длины разбега через планку, постепенно повышая высоту;
- запрыгивание на сложенные горкой маты и т.п. с полного и удлиненного разбега;
- прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой);
- прыжки в высоту с полного разбега в сочетании с отталкиванием и переходом через планку;
- прыжковые упражнения на одной двух ногах, через предметы разной высоты
- толкание ядра с места, стоя спиной;
- толкание ядра с разгона (начиная с третьего года обучения);
- кроссовый бег.

### *Этап совершенствования спортивного мастерства*

#### *Задачи:*

- совершенствовать технику и тактику видов многоборья;
- совершенствовать силовые, скоростные, скоростно-силовые возможности и уровень скоростной выносливости. Средства обучения технико-тактическим действиям:
  - спринтерский бег в обычных, затрудненных и облегченных условиях;
  - бег с отягощением на голени (200-400 г);
  - бег с низкого старта по отметкам;
  - бег и упражнения с установкой на исправление отдельных технических ошибок;
  - повторный и переменный бег на отрезках до 300 м;
  - бег с переключением темпа движений;
  - повторный бег на отрезках от 100 м до 150 м, под уклон, бег в гору;
  - прыжки в глубину, в высоту;
  - многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;
  - прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;
  - прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
  - прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;
  - упражнения для развития мышц стопы, голени, спины и живота;
  - упражнения с отягощением малого, среднего веса;
  - бросковые упражнения с набивным мячом;
  - бросковые упражнения с набивным мячом;
  - обучение ритму бега до первого барьера и между барьерами;
  - прыжки с различной длины разбега через планку, постепенно повышая высоту;
  - запрыгивание на сложенные горкой маты и т.п. с полного удлиненного разбега;
  - прыжки с разбега с доставанием высоко повешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой);
  - прыжки в высоту с полного разбега в сочетании с отталкиванием и переходом через планку;
  - прыжковые упражнения на одной двух ногах, через предметы разной высоты;
- толкание ядра с места, стоя спиной;
  - толкание ядра с разгоном (начиная с третьего года спортивной подготовки);
  - кроссовый бег.

### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.**

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

с указанием дистанции более 400 м (далее - бег на средние и длинные дистанции); слово «ходьба» (далее – спортивная ходьба); слово «прыжок» (далее - прыжки ); слова «метание» и «толкание» (далее – метания); слово «многоборье» (далее – многоборье), основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин по виду спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

3.2 особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки при формировании дополнительных образовательных программ

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

3.4 Возраст обучающихся на этап совершенствования не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную субъекта Российской Федерации по виду спорта «легкая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика» не ниже всероссийского уровня.

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Материально-технические условия 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 (или) объектом инфраструктуры):

- наличие беговой дорожке;
- 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 коридора для приземления снарядов:
- наличие тренировочного и спортивного зала
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом ( в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством России 03.12.2020 ,регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки Приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение 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 и систематического медицинского контроля.

### 6.1 Материально-технические условия реализации программы

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	Штук	1
4.	Гантели массивные (от 0.5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2.8x2.8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			

35.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
Для спортивных дисциплин метания, многоборье			
36.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
37.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
38.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
39.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
40.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
41.	Копье массой 600 г	штук	20
42.	Копье массой 700 г	штук	20
43.	Копье массой 800 г	штук	20
44.	Круг для места метания диска	штук	1
45.	Ограждение для метания диска	штук	1
46.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещений	штук	1
47.	Ядро массой 3.0 кг	штук	20
48.	Ядро массой 4.0 кг	штук	20
49.	Ядро массой 5.0 кг	штук	10
50.	Ядро массой 6.0 кг	штук	10
51.	Ядро массой 7.0 кг	штук	20

[ФССП по виду спорта «легкая атлетика» Приложение 10]

## Обеспечение спортивной экипировкой

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

15.	Шиповки для тройного прыжка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
-----	-----------------------------	------	-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---

## 6.2 Кадровые условия реализации Программы

### **- Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участие в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного 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)

### **- Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения.**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель», (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н). (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», учрежденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191 н (зарегистрирован Минюстом России 20.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237 н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615),или Единый квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», учрежденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054

## 6.3 Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

С целью профессионального роста и непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей отделения легкой атлетике, должно осуществляться:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года;
- профессиональная переподготовка;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- стажировка;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, круглых столах, квестах. Деловых играх, семинарах;
- длительное обучение специалистов в образовательной организации дополнительного профессионального образования для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта;
- самостоятельное обучение;
- проведение открытых учебно-тренировочных занятий;
- реализация индивидуальных программ профессионального развития (согласно теме самообразования);

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утверждённым в учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа директора учреждения.

## 6.4 Информационно-методические условия реализации Программы

1.Зеличенко В.Б., Никишин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора,-М.: Терра-



спорт, 2000. – 240 с.

2. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским под общ. Ред. В.В.. – М.: Человек. 2013.-213 с.

3. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса/ А.П. Бондарчук – М.: Олимпия Пресс, 2007-272 с.

4. Вершинский , Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Вершинский. Ю. М.: Физкультура и спорт, 1985.-176 с.

5. Ведение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. Яз. Подготовлено Московским региональным центром развития легкой атлетике, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В Зеличенко).-М.: Человек, 2013.-192 с.

6. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель: АСТ, 2006, 836,1 с: ил,- (Профессия – тренер)

7. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям. с. – М., 1998.- 79 с.

8. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура 2010. -240 с.

9. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, 2006 -224 с.

10. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. – М.: Человек, 2011. \_ 224 с.

11. Волков В.М. Спортивный отбор / Волков С.М, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт. 2003.-176 с.

12. Сирис, П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П.З. Сирис, П.М. Гайдарска, К.И. Рачев.-М.: Физкультура и спорт, 1983.-127 с.

13. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений / А.И. Жиокин, В.С. Кузьмин, В.Е., Е.В. Сидорчук. М.: «Академия», 2003. 464 с.

14. Учебник тренера по легкой атлетике, Под общ. ред. Л.С. Хоменкова. М.: « Физкультура и спорт», 1974.-533 с.

15. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М.: 1995.-91 с.

16 Лазарев И.В. Практикум по легкой атлетике: Учеб. Пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / И.В. Лазарев, В.С Кузнецов, Г. А Орлов. – М.: «Академия», 1999.- 160 с.

17.Ивочкин В.В, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Легкая атлетика: Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. –М.: Советский спорт, 2009.-108 с.

18. В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, В.Г. Бауэр, В.Б. Зеличенко. Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. –М.: Советский спорт, 2005.-116 с.

19. И. Ю. Радчич, В.В. Ивочкин В.Б. Зеличенко. Легкая атлетика: Прыжки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. –М.: Советский спорт, 2005.-104 с.

20. Ушаков А.А.,Радчич И.Ю, Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г. Легкая атлетика: Многоборье: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-

юношеских школ олимпийского резерва. –М.: Советский спорт, 2005.-112 с.

21. Спортивная медицина –М.: Физкультура и спорт, 2012.

22. Мирзоев О.М. применение восстановительных средств в спорте / О.М.Мирзоев. –М.: СпортАкадемПресс, 2000.-202 с.

23. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

24. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации/Министерство спорта РФ. – М.: Советский спорт, 2014. – 132 с.;

25. Нормативно-правовые основы организации спортивной подготовки в Российской Федерации: Сборник документов и материалов/Ю.Д.Нагорных, К.В.Вырупаев, И.И.Григорьева, Д.Н.Черноног; под общей редакцией Ю.Д.Нагорных; Министерство спорта РФ. – М.: Советский спорт, 2014. – 295 с.;

26. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 996 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (зарегистрирован в Минюсте России 16.12.2022, регистрационный № 71593);

27. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (зарегистрирован в Минюсте России 26.08.2022, регистрационный № 69795);

28. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2022 № 1282 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

<http://www.minsport.gov.ru> (Минспорт России);

<http://www.consultant.ru> (Консультант);

<http://www.rusada.ru>(РУСАДА);

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

<http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация лёгкой.

## Приложение №1

**Тестирование по теме «Легкая атлетика (теоретический курс)»**

Данное тестирование может применяться в качестве контроля за усвоением учащимися теоретических знаний по теме «Легкая атлетика». Тестирование состоит из групп вопросов трех уровней, а также заданий повышенной сложности. Знания учащихся для групп НП-1,2 годов обучения, для групп НП -3 ,Т- 1 годов обучения контролируются при помощи вопросов теста первого уровня, для групп Т 2-3 года обучения первого и второго уровней, для групп Т 4,5 годов обучения первого, второго и третьего уровней. Каждый правильный ответ на вопрос оценивается в один балл.

Задание повышенной сложности (№11) НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ в НП 1,2года, приступить к нему учащийся может по собственному желанию. Задание повышенной сложности №21 также не является обязательным для учащихся 4-5 годов обучения . При этом каждый правильный ответ в любом из заданий повышенной сложности оценивается в 0,5 балла.

Система оценивания:

**НП 1,2 года обучения**

«5» - 7 баллов (правильный ответ на 10 вопрос обязателен!)

«4» - 6 баллов

«3» - 5 баллов

**НП 3 года обучения**

«5» - 8 баллов (правильный ответ на 10 вопрос обязателен!)

«4» - 7 баллов

«3» - 6 баллов

**Т 1 года обучения**

«5» - 9,5 баллов (правильный ответ на 10 вопрос обязателен; а также учащийся должен верно ответить хотя бы на один из пунктов вопроса повышенной сложности)

«4» - 7,5 баллов

«3» - 6 баллов

**Т 2 года обучения**

«5» - 15 баллов

«4» - 12,5 баллов

«3» - 8 баллов

**Т-3 года обучения**

«5» - 16,5 баллов

«4» - 13,5 баллов

«3» - 9 баллов

**Т-4 года обучения**

«5» - 20 баллов

«4» - 15 баллов

«3» - 10 баллов

**Т.-5 года обучения**

«5» - 20,5 баллов

«4» - 15,5 баллов

«3» - 10,5 бал

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_ Тренер \_\_\_\_\_

### 1 уровень

1. Как традиционно называют легкую атлетику?

- А) «царица полей»                      В) «королева спорта»  
 Б) «царица наук»                      Г) «королева без королевства»

2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?

- А) эстафетный бег                      В) фристайл  
 Б) метание копья                      Г) марафонский бег

3. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?

- А) только один                      В) не больше трех  
 Б) не больше двух                      Г) не имеет значения

4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?

- А) одна    Б) две    В) три    Г) четыре

5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями»,

«эстафетным», «по пересеченной местности»?

- А) бег    Б) прыжки в длину    В) прыжки в высоту    Г) метание молота

6. СПРИНТ – это...?

- А) судья на старте                      В) бег на длинные дистанции  
 Б) бег на короткие дистанции                      Г) метание мяча

7) Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?

- А) лечь отдохнуть                      В) выпить как можно больше воды  
 Б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания                      Г) плотно поесть

8) Назовите фазы прыжка в длину с разбега:

- А) разбег, отталкивание, полет, приземление    В) разбег, подпрыгивание, приземление  
 Б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление    Г) разбег, толчок, приземление

9) Назовите фазы прыжка в высоту:

- А) разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление  
 Б) разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление  
 В) пробегка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты  
 Г) разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление

10) Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?

- А) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю.  
 Б) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.  
 В) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.  
 Г) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или

тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

11\* В левой колонке под цифрами перечислены советские и российские легкоатлеты, в различные годы становившиеся олимпийскими чемпионами. Справа под буквами – виды спорта и даты завоевания этого титула. Соотнесите имя легкоатлета и вид, в котором было завоевано олимпийское золото. Результат занесите в таблицу.

1. Исинбаева Елена                      А) прыжки в высоту (2012г.)  
 2. Лебедева Татьяна                      Б) толкание ядра ((1972г.)

3. Чиждова Надежда В) спортивная ходьба, 50км (2012г.)  
 4. Кирдяпкин Сергей Г) бег, 1500м, (1960г.)  
 5. Болотников Петр Д) прыжки с шестом(2004г, 2008г)  
 6. Ухов Иван Е) прыжки в длину (2004г)

Исинбаева Е.	Лебедева Т.	Чиждова Н.	Кирдяпкин С.	Болотников П.	Ухов И.

## 2 уровень

12. Где и в каком году российские легкоатлеты дебютировали на Олимпийских играх?

- А) 1912г., Стокгольм В) 1980г., Москва  
 Б) 1956г., Мельбурн Г) 2014г., Сочи

13. Что такое ФАЛЬСТАРТ?

- А) толчок соперника в спину В) преждевременный старт  
 Б) резкий старт Г) задержка старта

14. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?

- А) ни одного В) два  
 Б) один Г) за это не дисквалифицируют

15. «Плечом», «грудью», «пробеганием» - это...

- А) способы финиширования в спринте  
 Б) способы финиширования в беге на средние дистанции  
 В) способы финиширования в беге на длинные дистанции  
 Г) способы финиширования в беге на любые дистанции

16. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?

- А) передающий В) главный тренер команды  
 Б) принимающий Г) упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя

17. Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?

- А) обычный В) растянутый  
 Б) сближенный Г) отталкивающийся

## 3 уровень

18. На каком расстоянии до окончания бега на длинные дистанции начинается финиширование?

- А) каждый спортсмен определяет это по своим физическим способностям  
 Б) 30 метров  
 В) 100 метров  
 Г) 500 метров

19. Какие способности развивает челночный бег?

- А) силовые В) скоростные  
 Б) скоростно-силовые Г) координационные

20. Какие из перечисленных терминов являются названиями видов прыжков в длину с разбега:

«согнув ноги», «перешагивание», «прогнувшись», «ножницы», «перекидной», «фосбери-флор»?

Ответы

- 1 – В 15-А  
 2 – В 16-А  
 3 - А 17-Г  
 4 - В 18-В

5 - А

6 - Б

7 - Б

8 - А

9 - Б

10 - Б

11\* - 2 - Е, 3 - Б, 4 - В, 5 - Г, 6 - А

12 - А

13 - В

14 - Б

---

19-Г

20-согнув ноги, прогнувшись, ножницы