

# Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке бег, прыжки метания с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта

«легкая атлетика» (далее – ФССП). Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 №996 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 16.12.2022 года, регистрационный

№ 71593), а также Приказом Минспорта России от 20.12.2022г. № 1282

«Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»».

1. 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, подготовка высококвалифицированных спортсменов резерва сборных команд Москвы и Российской Федерации.

# Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку.

Многолетняя спортивная подготовка в легкой атлетике строится в соответствии с установленной ФССП этапностью. Выделяются следующие этапы многолетней спортивной подготовки легкоатлетов:

-этап начальной подготовки (ЭНП); -

-учебно-тренировочный этап, или этап спортивной специализации (УТЭ);

* этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ);
* этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Спортивная подготовка на каждом из этапов многолетней спортивной подготовки подразделяется по годам подготовки:

* для ЭНП – до 3 лет;
* для УТЭ – до 5 лет;

-для ЭССМ – без ограничения;

-для ВСМ – без ограничения.

Наряду с лицами, проходившими спортивную подготовку на предшествующем этапе в СШОР по легкой атлетике в группы УТЭ, ЭССМ и ВСМ могут быть приняты (зачислены) ранее не занимавшиеся в СШОР по легкой атлетике лица, соответствующие, требованиям к спортсменам при переводе на соответствующий этап спортивной подготовки.

Прием (зачисление) сторонних лиц осуществляется на основании решения приемной комиссии, при наличии свободных мест.

Индивидуальный поэтапный отбор осуществляется на основе комплексной оценки состояния здоровья, антропометрических показателей, показателей спортивной результативности кандидатов, результатов тестирования. Зачисление в СШОР по легкой атлетике осуществляется при предоставления полного пакета документов, указанных в Положении о приеме, переводе и отчислении, предоставленных совершеннолетними или законными представителями несовершеннолетних «кандидатов».

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

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

1. Объем Программы.

Годовой учебно-тренировочный план на всех этапах спортивной подготовки (ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ВСМ) имеет продолжительность 52 недели (из расчета 1 час- 60 минут) и включает в себя:

* регулярные учебно-тренировочные занятия по расписанию (в том числе с использованием дистанционных технологий), утвержденному администрацией спортивной школы;
* участие в организованных учебно-тренировочных мероприятиях, согласно утвержденному ЕКП;
* участие в спортивных соревнованиях;
* медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия. При составлении годового учебно-тренировочного плана для лиц,

занимающихся на УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ, учитывается их легкоатлетическая специализация.

Работа по индивидуальным учебно-тренировочным планам осуществляется на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

# Объем дополнительной образовательной программы спортивной

**подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-трениро- вочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 9 | 12 | 18 | 24 |
| Общее количество Часов в год | 312 | 312 | 468 | 624 | 936 | 1248 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-трениро- вочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции | | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 20-75 | 21-72 | 17-32 | 15-20 | 12-17 | 11-16 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 21-23 | 24-27 | 24-27 | 25-28 |
| 3. | Участие  в спортивных соревнованиях (%) | - | 1-2 | 2-4 | 3-6 | 4-7 | 5-8 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 12-15 | 13-16 | 20-24 | 21-26 | 22-27 | 22-27 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-8 | 5-8 | 6-9 | 7-10 | 8-11 | 8-11 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 2-4 | 3-6 | 3-6 | 3-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологиче- ские, восстанови- тельные | 1-2 | 1-2 | 2-4 | 3-5 | 3-5 | 4-6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | мероприятия, тестирование и контроль (%) |  |  |  |  |  |  |
| Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба | | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 20-75 | 21-72 | 40-50 | 30-41 | 10-20 | 8-17 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 10-12 | 12-15 | 25-30 | 29-34 |
| 3. | Участие  в спортивных соревнованиях (%) | - | 1-2 | 2-4 | 3-6 | 4-7 | 5-8 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 12-15 | 13-16 | 14-18 | 15-20 | 17-22 | 13-17 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-8 | 5-8 | 6-9 | 7-10 | 8-11 | 8-11 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1- 3 | 2-4 | 3-5 | 3-6 |
| 7. | Медицинские, ме- дико-биологиче- ские, восстанови- тельные мероприя- тия, тестирование и контроль (%) | 1-2 | 1-2 | 2- 4 | 2-4 | 3-5 | 5-7 |
| Для спортивных дисциплин прыжки, метания | | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 20-75 | 21-72 | 17-32 | 14-21 | 12-17 | 11-16 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 21-23 | 24-27 | 24-27 | 25-28 |
| 3. | Участие  в спортивных соревнованиях (%) | - | 1-2 | 2-4 | 3-6 | 4-7 | 5-8 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 12-15 | 13-16 | 20 -24 | 21-26 | 22-27 | 22-27 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-8 | 5-8 | 6-9 | 7-10 | 8-11 | 8-11 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-4 | 3-5 | 3-6 | 3-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологиче- ские, восстанови- тельные мероприя- тия, тестирование и контроль (%) | 1-2 | 1-2 | 2-4 | 3-5 | 3-5 | 4-6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Для спортивной дисциплины многоборье | | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 20-75 | 21-72 | 21-31 | 15-22 | 11-18 | 10-15 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 19-24 | 20-25 | 21-26 | 21-26 |
| 3. | Участие  в спортивных соревнованиях (%) | - | 1-2 | 2-4 | 3-6 | 3-6 | 4-7 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 12-15 | 13-16 | 20-24 | 21-26 | 23-28 | 21-26 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-8 | 5-8 | 6-9 | 7-10 | 8-11 | 12-16 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-4 | 3-6 | 3-6 | 3-4 |
| 7. | Медицинские, ме- дико-биологиче- ские, восстанови- тельные мероприя- тия, тестирование и контроль (%) | 1-2 | 1-2 | 2-4 | 3-5 | 3-5 | 4-6 |

**Основные направления тренировки.** Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. 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 прикидках и соревнованиях.

**На этапе начальных подготовки** целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранныхкомплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития двигательных качеств и подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

# На этапе совершенствования спортивного мастерства:

* повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
* совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
* стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
* поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
* сохранение здоровья спортсменов.

# На этапе высшего спортивного мастерства:

* достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
* повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические  качества | Возраст (лет) | | | | | | | | | | | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + |
| Выносливость (аэробные возм-ти) |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Скоростная выносливость (анаэробные возможности) |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |

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

# Учебно-тренировочные занятия

Основными формами учебно- тренировочного процесса являются:

* групповые, индивидуальные, смешанные учебно- тренировочные занятия ( в том числе с использованием дистанционных технологий);
* тестирование , медицинский контроль;
* участие в спортивных соревнованиях и других мероприятиях.

# Учебно-тренировочные мероприятия

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно- тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно- тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке  к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам  России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно- тренировочные мероприятия  по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного  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 | | |

**Спортивные соревнования -** это план или индивидуальный план выступлений на соревнованиях, включенных в единую систему подготовки. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки.

Функции спортивных соревнований в многолетней образовательной спортивной подготовке значительны и многообразны. Соревнования решают разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

Выделяют: 1) контрольные соревнования; 2) отборочные соревнования;

3) основные (главные) соревнования.

**Контрольные соревнования** позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня, особенно на этапе начальной подготовки.

**Отборочные соревнования** являются одним из промежуточных этапов для выявления спортсменов с наилучшими результатами для участия в соревнованиях более высокого ранга.

**Основные (главные) соревнования**, в которых обучающемуся необходимо показать наивысший спортивный результат на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях обучающийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психологической подготовленности.

# Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

Соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «легкая атлетика»:

* наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

# Объем соревновательной деятельности

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

1. Годовой учебно-тренировочный план

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировоч- ный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| 6 | 6 | 9 | 12 | 18 | 24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| 10 | | 8 | | 4 | 1 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 204 | 204 | 300 | 396 | 334 | 360 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 48 | 48 | 84 | 132 | 404 | 684 |
| 3. | Участие  в спортивных соревнованиях | 14 | 14 | 20 | 20 | 38 | 38 |
| 4. | Техническая подготовка | 2 | 2 | 2 | 4 | 14 | 14 |
| 5. | Тактическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 4 | 14 | 12 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 7 | 14 | 10 | 10 |
| 7. | Психологическая подготовка |  |  | 1 | 2 | 10 | 12 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тести- рование и контроль) | 4 | 4 | 8 | 10 | 12 | 12 |
| 9. | Инструкторская практика |  |  | 1 | 2 | 10 | 14 |
| 10. | Судейская практика |  |  | 1 | 2 | 10 | 12 |
| 11. | Медицинские, медико- биологические мероприятия | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 32 | 32 | 36 | 32 | 72 | 72 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 312 | 468 | 624 | 936 | 1248 |

1. Календарный план воспитательной работы.

Современный российский национальный воспитательный идеал - высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

# Воспитательная система спортивной школы строится на принципах:

1. Принятия юного спортсмена как данности (то есть признание права обучающегося на данное поведение и производимый им выбор).
2. Ориентация на социально - ценностные отношения (способность тренера- преподавателя обнаруживать за событиями, действиями, словами, поступками, предметами человеческие отношения).
3. Ориентация на общечеловеческие ценности: человек, добро, красота, отечество, семья, культура, знания, труд, мир здоровой жизни.
4. Субъективности (содействие тренера-преподавателя развитию способностей подростков быть объектом собственного поведения, а в итоге и жизни).

# Основные направления содержания воспитательной работы:

План реализуется в единстве тренировочной и воспитательной деятельности организации по основным направлениям воспитания в:

* + гражданское воспитание - формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;
  + патриотическое воспитание - воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;
  + духовно-нравственное воспитание - воспитание на основе духовно- нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям;
  + эстетическое воспитание - формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;
  + физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия - развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;
  + трудовое воспитание - воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;
  + экологическое воспитание - формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;
  + ценности научного познания - воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**   * практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и тер- минологии, принятой в виде спорта; * приобретение навыков судейства и про- ведения спортивных соревнований в ка- четве помощника спортивного судьи   и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;   * приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; * формирование уважительного отноше- ния к решениям спортивных судей; | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**   * освоение навыков организации и прове- дения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподава- теля, инструктора; * составление конспекта учебно-трениро- вочного занятия в соответствии с постав- ленной задачей; * формирование навыков наставничества; * формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревнова- тельному процессам; * формирование склонности к педагогиче- ской работе; * знать правила подачи заявки на соревно- вания; | В течение года |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках кото- рых предусмотрено:**   * формирование знаний и умений   в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание поло- жений, требований, регламентов к органи- зации и проведению мероприятий, веде- ние протоколов);   * подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстано- вительные процессы обучающихся**:  **-** формирование навыков правильного ре- жима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировоч- ного процесса, периодов сна, отдыха, вос- становительных мероприятий после тре- нировки, оптимальное питание, профи- лактика переутомления и травм, под- держка физических кондиций, знание спо- собов закаливания и укрепления иммуни- тета); | В течение года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чув- ства ответственности перед Ро- диной, гордости за свой край, свою Родину, уважение госу- дарственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к слу- жению Отечеству, его защите на примере роли, традиций  и развития вида спорта в совре- менном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, куль- тура 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, реализую- щей 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 соревнова- ниях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на ука- занных мероприятиях; * тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнитель- ные образовательные программы | В течение года |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | спортивной подготовки. |  |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навы- ков, способствующих достиже- нию спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**   * формирование умений и навыков, спо- собствующих достижению спортивных результатов; * развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию   культуры спортивного поведения, воспи- тания толерантности и взаимоуважения;   * правомерное поведение болельщиков; * расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |
| 5. | **Экологическое воспитание** | | |
| 5.1. | Формирование бережного отношения к окружающей среде, сохранению природных ресурсов | **Семинары, мастер-классы, показатель- ные выступления для обучающихся, направленные на:**   * формирование умений и навыков, способствующих бережному отношению к окружающей природе; * развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры поведения. | В течение года |

1. **План мероприятий, направленных на предотвращение допинга**

**в спорте и борьбу с ним**

**Теоретическая часть**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г.

№329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под подпись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия: проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, родительских собраний, ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, ежегодная оценка уровня знаний.

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

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг -

контроля со стороны спортсмена или иного лица.

1. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
2. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
3. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
4. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
5. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
6. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует **«принцип строгой ответственности»**. Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

# План антидопинговых мероприятий

План предусматривает освоение спортсменами следующих тем:

* Принципы и ценности, связанные с чистым спортом.
* Права, обязанности и ответственность спортсменов.
* Нарушения антидопинговых правил. Как сообщить о них.
* Последствия нарушений антидопинговых правил, их влияние на физическое и психическое здоровье, социальные, экономические последствия и санкции.
* Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список.
* Риски использования БАД.
* Использование лекарственных средств и разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций (разрешение на ТИ).
* Процедура допинг-контроля.
* Понятие о пулах тестирования и предоставление информации о местонахождении.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной**  **подготовки** | **Вид программы** | **Тема** | **Ответственный за проведение**  **мероприятия** | **Сроки проведения** | **Рекомендации по проведению**  **мероприятия** |
| Этап начальной подготовки | 1.Теоретическое занятие | «Ценности спорта  и принципы честной игры» | Тренер- преподаватель | 1-2 раза в год | В форме семинара с использованием  наглядных материалов |
| 2.Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра»  Влияние допинга на здоровье спортсмена. Виды  дисквалификации | Ответственный за антидопинговое  обеспечение в регионе | 1 раз в год | Согласовать  с ответственным за антидопинговое обеспечение  в регионе |
| 3. Проверка лекарственных  препаратов | (знакомство  с международ ным стандартом  «Запрещенный список») | Тренер- преподаватель | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через  сервисы по проверке  препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).  Сервис по проверке препаратов  на сайте РАА  «РУСАДА»:  [http://list.rusada.ru](http://list.rusada.ru/) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4.Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое  обеспечение  в регионе РУСАДА | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных  мероприятиях в регионе. |
| 5. Онлайн обучение  на сайте РУСАДА |  | Спортсмен  (обучающийся) | 1 раз в год | Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс:  https://newrusada. triagonal.net |
| 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе  формирования антидопинговой культуры» | Тренер | 1-2 раза в год | Включить  в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для  родителей. Научить родителей пользоваться сервисом  по проверке препаратов на сайте РАА  «РУСАДА»:  [http://list.rusada.ru](http://list.rusada.ru/) |
| 7. Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера  и родителей в процессе  формирования антидопинговой  культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение  в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать  с ответственным за антидопинговое обеспечение  в регионе |
| Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | 1.Теоретическое занятие | «Честная игра» | Тренер- преподаватель | 1-2 раза в год | В форме семинара с использованием наглядных материалов |
| 2.Онлайн обучение  на сайте РУСАДА |  | Спортсмен  (обучающийся) | 1 раз в год | Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс:  https://newrusada. triagonal.net |
| 3.Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое  обеспечение  в регионе РУСАДА | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных  мероприятиях в регионе |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4.Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств» | Ответственный за антидопинговое обеспечение  в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать  с ответственным за антидопинговое обеспечение  в регионе |
| 5.Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер- преподаватель | 1-2 раза в год | Включить  в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для  родителей. Научить родителей пользоваться сервисом  по проверке препаратов на сайте РАА  «РУСАДА»:  [http://list.rusada.ru](http://list.rusada.ru/) |
| Этап совершенство вания спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства | 1.Онлайн обучение  на сайте РУСАДА |  | Спортсмен | 1 раз в год | Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс:  https://newrusada. triagonal.net |
| 2.Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Процедура допинг- контроля»  «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | Ответственный за антидопинговое обеспечение  в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать  с ответственным за антидопинговое обеспечение  в регионе |

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее

7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен антидопинговый онлайн-курс.

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

# Определения терминов

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

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса допинг-контроля. Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят тестирование на своих спортивных мероприятиях, международные федерации и национальные антидопинговые организации.

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

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

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень запрещенных субстанций и запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в запрещенном списке.

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

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к спортсмену, который не является спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение

«спортсмен».

В отношении обучающихся, которые не являются спортсменами ни международного, ни национального уровня, антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму тестирование или не проводить тестирование вообще; анализировать пробы не на весь перечень запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

**Тестирование** – часть процесса **допинг-контроля**, которая включает в себя планирование тестирования, отбор, транспортировку и анализ проб.

Тестирование проводится с целью получения доказательства соблюдения (либо несоблюдения) спортсменом строгого запрета на присутствие в их организме запрещенной субстанции или маркеров использования запрещенного метода. Проверка наличия таких субстанций проводится посредством лабораторного анализа. Правила проведения тестирования регулируются Всемирным антидопинговым кодексом и Международным стандартом по тестированию и расследованиям.

Во время процедуры допинг-контроля спортсмен имеет следующие права:

* право ознакомиться с удостоверением инспектора допинг-контроля (ИДК);
* право на представителя и/или переводчика;
* право на получение дополнительных разъяснений по процедуре;
* право сдавать пробу в присутствии ИДК одного пола;
* право фиксировать замечания в протоколе допинг-контроля;
* право выбирать оборудование для сдачи пробы: мочеприемники и комплекты для хранения из нескольких предложенных;
* право получить копию протокола допинг-контроля;
* право на модификации процедуры, предусмотренные для спортсменов с ограниченными физическими возможностями и для несовершеннолетних спортсменов;
* право на отсрочку от сдачи пробы. По согласованию с ИДК отсрочка может быть предоставлена в случае, если спортсмену необходимо: закончить тренировку, переодеться, взять документы, принять участие в церемонии награждения, принять участие в пресс-конференции, получить срочную медицинскую помощь, принять участие в дальнейших стартах.

# Во время процедуры допинг-контроля спортсмен обязан:

* незамедлительно явиться на пункт допинг-контроля после получения уведомления и оставаться в поле зрения ИДК/ сопровождающего до окончания процедуры;
* предъявить документ, удостоверяющий личность;
* выполнить все требования, связанные с процедурой допинг-контроля;
* проверить правильность заполнения протокола и наличие подписей.

В случае, если антидопинговая организация заинтересована в проведении многократного внесоревновательного тестирования спортсмена, она может включить его или ее в список спортсменов, представляющий особый интерес, так называемый «**пул тестирования**».

Критериями для включения спортсменов в этот список являются спортивные результаты, включение в число кандидатов на участие в крупных спортивных соревнованиях, нарушение спортсменами или их персоналом антидопинговых правил, а также другие соображения, обуславливающие интерес антидопинговой организации к тестированию конкретного спортсмена, включая желание возобновить спортивную карьеру после ухода из спорта.

Включение в пул тестирования обязывает спортсмена своевременно предоставлять информацию о своем местонахождении. Непредоставление такой информации или предоставление недостоверной/неполной информации может повлечь за собой нарушение антидопинговых правил.

# В случае возможного нарушения антидопинговых правил у спортсмена есть право:

* на своевременное информирование о возможном нарушении антидопинговых правил;
* предоставить объяснения и доказательства (в течение 7 дней с момента получения уведомления);
* запросить личное участие в слушаниях и/или участие в них своего представителя.

# В случае неблагоприятного результата анализа:

* запросить проведение анализа пробы Б (если такой запрос не поступит в установленные сроки, это будет рассмотрено как отказ от проведения анализа пробы Б);
* присутствовать при вскрытии и анализе пробы Б (или направить своего представителя);
* подать запрос на предоставление копий пакета документов по результатам исследований проб А и Б, содержащих информацию, предусмотренную Международным стандартом для лабораторий.

Слушания по делу.

У спортсмена есть право на:

* справедливое и беспристрастное рассмотрение дела комиссией по проведению слушаний;
* предоставление доказательств, письменных и устных результатов дела, вызов и опрос свидетелей;
* признание в совершении нарушения антидопинговых правил;
* услуги переводчика во время слушаний за счет спортсмена или другого лица;
* своевременное, письменное и обоснованное решение, в обязательном порядке включающее в себя объяснение причин назначенного срока дисквалификации;
* апелляцию.

В процессе рассмотрения дела о возможном нарушении антидопинговых правил спортсмен может рассчитывать на снижение срока санкции (если применимо) в следующих случаях:

* своевременное признание в совершении нарушения антидопинговых правил в течение 20 дней после предъявления обвинения о нарушении;
* существенное содействие в раскрытии или установлении нарушения антидопинговых правил.

1. Планы инструкторской и судейской практики.

Примерное распределение материала по этапам спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/ п | Мероприятия по инструкторской и судейской практике | Группы на этапах спортивной подготовки | | |
| УТЭ | ЭССМ | ВСМ |
| 1 | Овладение принятой терминологией | + | + | + |
| 2 | Самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП | + | + | + |
| 3 | Знать правила подачи заявки на соревнования. | + | + | + |
| 4 | Знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли судьи, секретаря | + | + | + |
| 5 | Умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований | + | + | + |
| 6 | Участие в судействе соревнований среди спортсменов младших разрядов | + | + | + |
| 7 | Выполнение требований на звание «Инструктор по спорту» и судейское звание «Спортивный судья» с присвоением категорий | - | + | + |

Привитие инструкторских и судейских навыков можно начинать с первого года обучения на тренировочном этапе. Формы проведения занятий: беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия. На первом году обучения занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Занимающиеся должны уметь составить конспект занятий и провести вместе с тренером разминку в группе.

Постепенно спортсмены должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов с юными спортсменами младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки знаний правил соревнований, привлечением занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских

обязанностей в своей и других группах. Во время проведения контрольных соревнований спортсмены знакомятся с документацией, стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т.д.

**На учебно-тренировочном этапе** занимающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений и приемов с юными спортсменами младших возрастных групп. В судейской практике спортсмены должны освоить основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности секретаря, секундометриста, судьи по технике безопасности.

**Спортсмены этапа спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства** должны регулярно привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировок и спортивных соревнований. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, отвечающей поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений занимающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности, привлекаться к проведению занятий и соревнований.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и систематически привлекаться к судейству в региональных и межрегиональных соревнованиях, могут организовывать и проводить соревнования спортивной школы.

1. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Наиболее естественными из всех используемых являются тренировочные средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки. О правильном использовании тренировочных средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достичь лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы.Ускорению течения восстановительных процессов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки.

Тренировочные средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были. Особое значение оптимальное построение тренировочного процесса с обеспечением восстановления естественным путем имеет в группах начальной подготовки. Здесь главными средствами тренировки должны быть специально подобранные подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, скоростные упражнения, выполняемые в игровой или соревновательной форме.

В учебно- тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства большинством тренеров с целью восстановления успешно используются такие упражнения, как бег, ходьба, плавание. Значительно реже применяются упражнения на расслабление.А ведь их выполнение не только ускоряет течение восстановительных процессов, но и помогает обучить произвольному управлению нервно-мышечной системой, повысить скорость расслабления мышци избавиться от излишней напряженности, особенно на соревнованиях. Только овладев этим искусством, можно рассчитывать на достижение вершин спортивного мастерства.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-,баро-массаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

Главным средством восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание. Его значение трудно переоценить еще и потому, что период спортивной подготовки совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей и подростков.

Питание выполняет в организме энергетическую и пластическую функции. Энергетическая функция питания заключается в том, что при окислении кислородом содержащихся в пище жиров и углеводов выделяется энергия, используемая для мышечной деятельности. Пластическая функция состоит в использовании поступающих с пищей белков для построения и восстановления мышц, сухожилий и других тканей, которые разрушаются в процессе работы. Особое значение имеют продукты, содержащие белковые вещества, необходимые для пластических целей в период роста.

**Врачебный контроль** за обучающимися предусматривает:

1. углубленное медицинское обследование (не менее 1 раза в год);
2. медицинское обследование перед соревнованиями;
3. врачебные наблюдения в процессе тренировочных занятий;
4. санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
5. контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

*Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых занимающихся.*

# Система контроля

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

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»; получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

* 1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

* 1. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»; выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда

«кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

* 1. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) повидам

спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания

«мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды города Москвы и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

1. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных

соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по легкой атлетике:

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода

*на этап начальной подготовки*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 | количеств о раз | не менее | | не менее | |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.3. | Прыжок в длину  с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 130 | 120 | 140 | 130 |
| 1.4. | Прыжки через скакалку в течение 30 с | количеств о раз | не менее | | не менее | |
| 25 | 30 | 30 | 35 |
| 1.5. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | не менее | |
| 24 | 13 | 22 | 15 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +2 | +3 | +4 | +5 |
| 1.7. | Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | без учета времени | | не более | |
| 16.00 | 17.30 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления

и перевода *на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 9,3 | 10,3 |
| 1.2. | Бег на 150 м | с | не более | |
| 25,5 | 27,8 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 190 | 180 |
| 2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 9,5 | 10,6 |
| 2.2. | Бег на 500 м | мин, с | не более | |
| 1.44 | 2.01 |
| 2.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 170 | 160 |
| 3. Для спортивной дисциплины прыжки | | | | |
| 3.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 9,3 | 10,5 |
| 3.2. | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее | |
| 5.40 | 5.10 |
| 3.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 190 | 180 |
| 4. Для спортивной дисциплины метания | | | | |
| 4.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 9,6 | 10,6 |
| 4.2. | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | м | не менее | |
| 10 | 8 |
| 4.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 180 | 170 |
| 5. Для спортивной дисциплины многоборье | | | | |
| 5.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 9,5 | 10,5 |
| 5.2. | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее | |
| 5.30 | 5.00 |
| 5.3. | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | м | не менее | |
| 9 | 7 |
| 5.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 180 | 170 |
| 6. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 6.1. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (до двух лет) | | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 6.2. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше двух лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления

и перевода *на этап совершенствования спортивного мастерства*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1.Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 7,3 | 8,2 |
| 1.2. | Бег на 300 м | с | не более | |
| 38.5 | 43.5 |
| 1.3. | Десятерной прыжок в длину с места | м | не менее | |
| 25 | 23 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 260 | 230 |
| 2.Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 8 | 9 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| 6.00 | 7.10 |
| 2.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 240 | 200 |
| 3.Для спортивной дисциплины спортивная ходьба | | | | |
| 3.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 8,4 | 9,2 |
| 3.2. | Бег на 5000 м | мин, с | не более | |
| 17.30 | - |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| - | 12.00 |
| 3.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 230 | 190 |
| 4. Для спортивной дисциплины прыжки | | | | |
| 4.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 7,4 | 8,4 |
| 4.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя но- гами | см | не менее | |
| 250 | 220 |
| 4.3. | Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг | количество раз | не менее | |
| 1 | - |
| 4.4. | Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг | количество раз | не менее | |
| - | 1 |
| 5.Для спортивной дисциплины метания | | | | |
| 5.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 7,6 | 8,7 |
| 5.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя | см | не менее | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ногами |  | 260 | 220 |
| 5.3. | Рывок штанги весом не менее 70 кг | количество раз | не менее | |
| 1 | - |
| 5.4. | Рывок штанги весом не менее 35 кг | количество раз | не менее | |
| - | 1 |
| 6.Для спортивной дисциплины многоборье | | | | |
| 6.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 7,7 | 8,8 |
| 6.2. | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее | |
| 7.60 | 7.00 |
| 6.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя но- гами | см | не менее | |
| 250 | 210 |
| 6.4. | Жим штанги лежа весом не менее 70 кг | количество раз | не менее | |
| 1 | - |
| 6.5. | Жим штанги лежа весом не менее 25 кг | количество раз | не менее | |
| - | 1 |
| 7.Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 7.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления

и перевода *на этап высшего спортивного мастерства*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мужчины | женщины |
| 1.Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 7,1 | 7,9 |
| 1.2. | Бег на 300 м | с | не более | |
| 37.00 | 41.00 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 280 | 250 |
| 1.4. | Десятерной прыжок в длину с места | м | не менее | |
| 27 | 25 |
| 2.Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 7,6 | 8,7 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| 5.45 | 6.40 |
| 2.3. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 250 | 240 |
| 3.Для спортивной дисциплины спортивная ходьба | | | | |
| 3.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 8,2 | 8,9 |
| 3.2. | Бег на 5000 м | мин | не более | |
| 17.00 | - |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| - | 11.30 |
| 3.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя | см | не менее | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ногами |  | 240 | |
| 4.Для спортивной дисциплины прыжки | | | | |
| 4.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 7,3 | 8 |
| 4.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 260 | 240 |
| 4.3. | Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг | количество раз | не менее | |
| 1 | - |
| 4.4. | Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг | количество раз | не менее | |
| - | 1 |
| 5. Для спортивной дисциплины метания | | | | |
| 5.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 7,4 | 8,3 |
| 5.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 280 | 250 |
| 5.3. | Рывок штанги весом не менее 80 кг | количество раз | не менее | |
| 1 | - |
| 5.4. | Рывок штанги весом не менее 40 кг | количество раз | не менее | |
| - | 1 |
| 6.Для спортивной дисциплины многоборье | | | | |
| 6.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 7,5 | 8,4 |
| 6.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 270 | 240 |
| 6.3. | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее | |
| 7,75 | 7,30 |
| 6.4. | Жим штанги лежа весом не менее 80 кг | количество раз | не менее | |
| 1 | - |
| 6.5. | Жим штанги лежа весом не менее 30 кг | количество раз | не менее | |
| - | 1 |
| 7.Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 7.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | |

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спор- тивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

# Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Система спортивной подготовки основана на целенаправленной двигательной активности, включает в себя оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков в процессе подготовки; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное

развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Учебно-тренировочное занятие по легкой атлетике является основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части тренировочного занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказ в начале практического занятия).

Практические занятия могут различаться по цели (тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу спортсменов (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). На тренировочных занятиях усваивается новый материал по основам техники и тактики.

В подготовительной части занятия изложение задач и содержания занятия, разминка и подготовка организма спортсменов к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. включает: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники упражнений.

Основная часть занятий: изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств легкоатлетов.

В заключительной части занятия идет приведение организма спортсменов в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия, включает: различная ходьба, прыжки, упражнения для развития мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения на расслабление и для успокоения дыхания. Уборка инвентаря. Подведение итогов занятий, замечания и задания тренера.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки легкоатлетов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические качества | Уровень влияния для спортивной дисциплины | | | | | |
| «бег на короткие дистанции» | «бег на средние и длинные дистанции» | «прыжки» | «спортивная ходьба» | «метания» | «многоборье» |
| Быстрота | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| Сила | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 |
| Выносливость | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| Гибкость | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| Координация | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние

1 - незначительное влияние

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. В настоящей программе общепринятые положения спортивной подготовки базируются на следующих методических положениях:

* строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
* возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП

Соотношение видов подготовки в общем времени, отводимом на спортивную подготовку, зависит от спортивной дисциплины, в которой специализируются конкретные занимающиеся, их узкой легкоатлетической специализации, этапа спортивной подготовки, особенностей определенного тренировочного цикла (макроцикла, мезоцикла, микроцикла), решаемых в определенном тренировочном занятии задач, индивидуальных особенностей занимающихся.

Основные соревновательные дисциплины вида спорта «легкая атлетика» указаны в официальных правилах соревнований по этому виду спорта и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

С позиции целесообразного дифференцирования содержания тренировочного процесса выделяются 19 направлений спортивной подготовки – легкоатлетических специализаций, подразумевающих избирательность долгосрочной (многолетней) подготовки к выступлению в определенных соревновательных дисциплинах (группах соревновательных дисциплин):

1)- бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м;

2)- бег 400 м;

3)- бег 60 м с барьерами, - бег 110 (100) м с барьерами;

4)- бег 400 м с барьерами;

5)- бег 800 м; - бег 1500 м;

6)- бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м;

7)- бег 2000 м с препятствиями; - бег 3000 м с препятствиями;

8)- бег марафонский;

9)- спортивная ходьба на дистанции от 3000 м до 50 км;

1. - прыжок в высоту;
2. - прыжок в длину;
3. - прыжок тройной;
4. - прыжок с шестом;
5. - толкание ядра;
6. - метание молота;
7. - метание диска;
8. - метание копья;
9. - семиборье (женщины);
10. - десятиборье (мужчины).

Перечисленные выше легкоатлетические специализации рассматриваются в качестве основных. При этом легкоатлетические специализации в беге по шоссе, кроссовом беге, горном беге, трейле (трейл-раннинге), суточном беге формируются в процессе многолетней спортивной подготовки как дополнительные для части спортсменов-легкоатлетов, в основном специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции.

Тренировочные средства (двигательные задания), используемые в занятиях с представителями тех или иных спортивных и соревновательных дисциплин легкой атлетики на УТЭ и последующих этапах спортивной подготовки, существенно отличаются.

Единственным общим критерием при их классификации является преимущественная направленность на совершенствование определенного компонента спортивной подготовленности.

Физические упражнения, используемые в двигательных заданиях для легкоатлетов, подразделяются на общеподготовительные и специально- подготовительные. Назначением общеподготовительных упражнений решаются следующие задачи:

* формирование общей физической и разносторонней технической подготовленности (это направление превалирует в занятиях с начинающими спортсменами);
* подготовка организма к специализированной тренировочной работе (в основном это характерно для подготовительной части занятий);
* направленное восстановление после специализированной работы переключением на неспецифическую двигательную деятельность с использованием малых нагрузок контрастной направленности по отношению к основной работе (преобладает в подготовке квалифицированных спортсменов и применяется преимущественно в заключительной части занятий).

Таким образом, обозначаются 3 основных вектора применения тренирующих воздействий в подготовке всех легкоатлетов:

а) специальная физическая и техническая, т.е. специальная технико- физическая подготовка (применительно к циклическим соревновательным упражнениям с приоритетными требованиями к проявлению специальной выносливости правомерно говорить в основном о специальной тактико-физической подготовке) с использованием подводящих упражнений;

б) специальная физическая подготовка с использованием развивающих упражнений;

в) общая физическая и техническая подготовка с использованием общеподготовительных упражнений.

* специальная технико-физическая подготовка – special technical and physical

preparation, или «TP»;

* при построении тренировки в беге на короткие дистанции, прыжках и метаниях выделяются 2–3 группы средств, в многоборьях – вынужденно больше в соответствии с количеством «технических» видов программы (в мужском десятиборье – 7, в женском семиборье – 5);
* специальная скоростная (спринтерская беговая) подготовка – special speed

preparation, или «S»; 1–2 группы средств;

* специальная скоростно-силовая (в зависимости от спортивной дисциплины – прыжковая или бросковая) подготовка – special speed-power preparation, или «SP»; 1–2 группы средств;
* специальная силовая подготовка – special power preparation, или «P»; 1 группа средств;
* общая физическая и техническая подготовка – general physical and technical

preparation, или «GPT»; 1 группа средств.

Применительно к управлению тренировкой легкоатлетов-многоборцев дополнительно выделяется совокупность тренирующих воздействий, направленных на совершенствование общей выносливости – endurance improvement, или «E»; 1 группа средств. При этом с учетом многосторонней направленности остальных воздействий не выделяется группа средств «GPT».

Применительно к циклическим легкоатлетическим спортивным дисциплинам с преимущественным проявлением выносливости направления тренирующих воздействий классифицируются следующим образом:

* специальная технико-физическая и тактико-физическая подготовка – special technical (tactical) and physical preparation, или «TP»; 1 группа средств;
* специальная аэробная подготовка (бег, в спортивной ходьбе – в основном ходьба, в соответствующих зонах интенсивности – special aerobic preparation, или

«Ae»; 2 группы средств; - специальная анаэробная подготовка (в основном – бег в соответствующей зоне интенсивности) – special anaerobic preparation, или «An»; 1 группа средств; - специальная аэробно-анаэробная подготовка (бег, в спортивной ходьбе – в основном ходьба, в соответствующей зоне интенсивности) – special aerobic- anaerobic preparation, или «AeAn»; 1 группа средств;

* специальная силовая подготовка (бег и прыжки в гору, по песку, и т.д., в спортивной ходьбе – в основном ходьба в гору, по песку, и т.д.) – specialpowerpreparation, или «P»; 1 группа средств;
* общая физическая и техническая подготовка – general physical and technical

preparation, или «G»; 1 группа средств.

Группы тренировочных средств в порядке снижения специфичности

# Универсальный классификатор направлений подготовки легкоатлетов для УТЭ и последующих этапов соответствующими группами тренировочных

**средств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Направление подготовки | Группа тренировочных средств | Обобщенная мера нагрузки |
| 1. Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»: | | |
| 1.1. Соревновательные дисциплины: - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м | | |
| TP-1 | Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 % | км |
| TP-2 | Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 % | км |
| TP-3 | Старты и стартовые упражнения до 40 м | раз |
| S | Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже | км |
| SP | Прыжковые упражнения | отталкив. |
| P | Специальные силовые упражнения | т |
| G | Общеподготовительные упражнения | ч |
| 1.2. Соревновательная дисциплина: - бег 400 м | | |
| TP-1 | Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91–100 % | км |
| TP-2 | Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96–100 % | км |
| TP-3 | Старты и стартовые упражнения до 40 м | раз |
| S | Бег на отрезках свыше 100 м с интенс. 90 % и ниже, интервальный бег | км |
| SP | Прыжковые упражнения | отталкив. |
| P | Специальные силовые упражнения | т |
| G | Общеподготовительные упражнения | ч |
| 1.3. Соревновательные дисциплины: - бег 60 м с/б; - бег 110 (100) м с/б | | |
| TP-1 | Барьерный бег со стандартной расстановкой | барьеров |
| TP-2 | Барьерный бег с нестандартной расстановкой | барьеров |
| S-1 | Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 % | км |
| S-2 | Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 % | км |
| SP | Прыжковые упражнения | отталкив. |
| P | Специальные силовые упражнения | т |
| G | Общеподготовительные упражнения | ч |
| 1.4. Соревновательная дисциплина: - бег 400 м с/б | | |
| TP-1 | Барьерный бег со стандартной расстановкой | барьеров |
| TP-2 | Барьерный бег с нестандартной расстановкой | барьеров |
| S-1 | Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 % | км |
| S-2 | Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 % | км |
| SP | Прыжковые упражнения | отталкив. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| P | Специальные силовые упражнения | т |
| G | Общеподготовительные упражнения | ч |
| 2. Спортивная дисциплина «Бег на средние и длинные дистанции»: | | |
| 2.1. Соревновательные дисциплины: - бег 800 м; - бег 1500 м | | |
| TP | Бег с моделированием соревновательной деятельности | км |
| AeAn | Бег в аэробно-анаэробном режиме | км |
| Ae-1 | Бег в аэробном режиме развивающем | км |
| Ae-2 | Бег в аэробном режиме восстановительном | км |
| An | Бег в анаэробном режиме | км |
| P | Специальные силовые упражнения | км |
| G | Общеподготовительные упражнения | ч |
| 2.2. Соревновательные дисциплины: - бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м | | |
| TP | Бег с моделированием соревновательной деятельности | км |
| AeAn | Бег в аэробно-анаэробном режиме | км |
| Ae-1 | Бег в аэробном режиме развивающем | км |
| Ae-2 | Бег в аэробном режиме восстановительном | км |
| An | Бег в анаэробном режиме | км |
| P | Специальные силовые упражнения | км |
| G | Общеподготовительные упражнения | ч |
| 2.3. Соревновательные дисциплины: - бег 2000 м с/п; - бег 3000 м с/п | | |
| TP | Бег с моделированием соревновательной деятельности | км |
| AeAn | Бег в аэробно-анаэробном режиме | км |
| Ae-1 | Бег в аэробном режиме развивающем | км |
| Ae-2 | Бег в аэробном режиме восстановительном | км |
| An | Бег в анаэробном режиме | км |
| P | Специальные силовые упражнения | км |
| G | Общеподготовительные упражнения | ч |
| 2.4. Соревновательная дисциплина: - бег марафонский | | |
| TP | Бег с моделированием соревновательной деятельности | км |
| Ae-1 | Бег в аэробном режиме развивающем | км |
| Ae-2 | Бег в аэробном режиме восстановительном | км |
| AeAn | Бег в аэробно-анаэробном режиме | км |
| An | Бег в анаэробном режиме | км |
| P | Специальные силовые упражнения | км |
| G | Общеподготовительные упражнения | ч |
| 3. Спортивная дисциплина «Спортивная ходьба»: | | |
| 3.1. Соревновательные дисциплины: - спортивная ходьба на дистанции от 3000 м до 50 км | | |
| TP | Ходьба с моделированием соревновательной деятельности | км |
| Ae | Ходьба, бег в аэробном режиме развивающем | км |
| Ae | Ходьба, бег в аэробном режиме восстановительном | км |
| AeAn | Ходьба, бег в аэробно-анаэробном режиме | км |
| An | Ходьба, бег в анаэробном режиме | км |
| P | Специальные силовые упражнения | км |
| G | Общеподготовительные упражнения | ч |
| 4. Спортивная дисциплина «Прыжки»: | | |
| 4.1. Соревновательная дисциплина: - прыжок в высоту | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| TP-1 | Прыжки в высоту с полного и длинных разбегов | раз |
| TP-2 | Прыжки в высоту со среднего и коротких разбегов | раз |
| S-1 | Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 % | км |
| S-2 | Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 % | км |
| SP | Прыжковые упражнения | отталкив. |
| P | Специальные силовые упражнения | т |
| G | Общеподготовительные упражнения | ч |
| 4.2. Соревновательная дисциплина: - прыжок в длину | | |
| TP-1 | Прыжки в длину с полного и длинных разбегов | раз |
| TP-2 | Прыжки в длину со среднего и коротких разбегов | раз |
| S-1 | Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 % | км |
| S-2 | Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 % | км |
| SP | Прыжковые упражнения | отталкив. |
| P | Специальные силовые упражнения | т |
| G | Общеподготовительные упражнения | ч |
|  | 4.3. Соревновательная дисциплина: - прыжок тройной |  |
| TP-1 | Прыжки тройные с полного и длинных разбегов | раз |
| TP-2 | Прыжки тройные со среднего и коротких разбегов | раз |
| S-1 | Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 % | км |
| S-2 | Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 % | км |
| SP | Прыжковые упражнения | отталкив. |
| P | Специальные силовые упражнения | т |
| G | Общеподготовительные упражнения | ч |
|  | 4.4. Соревновательная дисциплина: - прыжок с шестом |  |
| TP-1 | Прыжки с шестом с полного и длинных разбегов | раз |
| TP-2 | Прыжки с шестом со среднего и коротких разбегов | раз |
| S-1 | Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 % | км |
| S-2 | Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 % | км |
| SP | Прыжковые упражнения | отталкив. |
| P | Специальные силовые упражнения | т |
| G | Общеподготовительные упражнения | ч |
|  | 5. Спортивная дисциплина «Метания»: |  |
|  | 5.1. Соревновательная дисциплина: - толкание ядра |  |
| TP-1 | Толчки ядра соревновательных параметров | раз |
| TP-2 | Толчки ядра несоревновательных параметров | раз |
| SP-1 | Бросковые упражнения | раз |
| SP-2 | Прыжковые упражнения | отталкив. |
| P | Специальные силовые упражнения | т |
| S | Спринтерские беговые упражнения | км |
| G | Общеподготовительные упражнения | ч |
|  | 5.2. Соревновательная дисциплина: - метание молота |  |
| TP-1 | Метания молота соревновательных параметров | раз |
| TP-2 | Метания молота несоревновательных параметров | раз |
| SP-1 | Бросковые упражнения | раз |
| SP-2 | Прыжковые упражнения | отталкив. |
| P | Специальные силовые упражнения | т |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| S | Спринтерские беговые упражнения | км |
| G | Общеподготовительные упражнения | ч |
|  | 5.3. Соревновательная дисциплина: - метание диска |  |
| TP-1 | Метания диска соревновательных параметров | раз |
| TP-2 | Метания диска несоревновательных параметров | раз |
| SP-1 | Бросковые упражнения | раз |
| SP-2 | Прыжковые упражнения | отталкив. |
| P | Специальные силовые упражнения | т |
| S | Спринтерские беговые упражнения | км |
| G | Общеподготовительные упражнения | ч |
|  | 5.4. Соревновательная дисциплина: - метание копья |  |
| TP-1 | Метания копья соревновательных параметров | раз |
| TP-2 | Метания копья несоревновательных параметров | раз |
| SP-1 | Бросковые упражнения | раз |
| SP-2 | Прыжковые упражнения | отталкив. |
| P | Специальные силовые упражнения | т |
| S | Спринтерские беговые упражнения | км |
| G | Общеподготовительные упражнения | ч |
|  | 6. Спортивная дисциплина «Многоборье»: |  |
|  | 6.1. Соревновательная дисциплина: - семиборье (ж.) |  |
| TP-1 | Барьерный бег в 3 шага | барьеров |
| TP-2 | Прыжки в высоту | раз |
| TP-3 | Прыжки в длину | раз |
| TP-4 | Толкание ядра | раз |
| TP-5 | Метание копья | раз |
| S | Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 91-100 % | км |
| SP | Прыжковые упражнения | отталкив. |
| P | Специальные силовые упражнения | т |
| E | Упражнения для совершенствования общей выносливости | км |
|  | 6.2. Соревновательная дисциплина: - десятиборье (м.) |  |
| TP-1 | Барьерный бег в 3 шага | барьеров |
| TP-2 | Прыжки в высоту | раз |
| TP-3 | Прыжки в длину | раз |
| TP-4 | Прыжки с шестом | раз |
| TP-5 | Толкание ядра | раз |
| TP-6 | Метание диска | раз |
| TP-7 | Метание копья | раз |
| S | Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 91-100 % | км |
| SP | Прыжковые упражнения | отталкив. |
| P | Специальные силовые упражнения | т |
| E | Упражнения для совершенствования общей выносливости | км |

Организуемые учебно-тренировочные занятия состоят из подготовительной, основной и заключительной частей, целесообразная продолжительность которых определяется тренером с учетом рекомендуемого режима тренировочной работы на определенном этапе спортивной подготовки.

Содержанием подготовительной части тренировочных занятий, как правило, является:

* общая организация группы, краткий вводный инструктаж на текущее занятие (до 10 минут);
* ходьба и медленный бег в тех или иных сочетаниях;
* «динамическая» разминка (варианты: на месте, в парах, у опоры, с различными предметами, в движении, и др.).

В содержание заключительной части тренировочных занятий, как правило, входят:

* медленный бег, ходьба (5–15 минут);
* несколько упражнений на «растягивание» мышц (легкий стретчинг) и активизацию внимания занимающихся (с незначительной физической нагрузкой и повышенной координационной сложностью);
* подведение итогов занятия, в том числе по проведённым воспитательным воздействиям, организационные моменты;
* (в соответствии с реализуемыми планами работы) мероприятия по видам подготовки, не связанным с физической нагрузкой, в частности – по теоретической (включая антидопинговые профилактические мероприятия) и психологической подготовке.

В основную часть занятий включается выполнение спортсменами назначенных тренером двигательных заданий до достижения планируемого на данное занятие уровня специфического утомления, с учетом решаемых на занятии задач спортивной подготовки. При этом тренер имеет возможность использовать тренировочные задания по своему усмотрению, ориентируясь на совокупность тренировочных заданий в фонде, приведенном в разделе настоящей Программы, но не ограничиваясь им. За своевременное информирование спортсменов о правилах безопасного поведения на тренировочных занятиях и за обеспечение безопасных условий проведения таких занятий для жизни и здоровья занимающихся отвечает прикрепленный тренер. Тренером проводится обязательный инструктаж легкоатлетов о правилах безопасного поведения на занятиях при включении в группу до первого участия в тренировочных занятиях на соответствующем этапе спортивной подготовки (УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ), а также периодически в процессе проводимых занятий. Кроме того, по мере необходимости тренеру рекомендуется проводить индивидуальные беседы о безопасном поведении на тренировочных занятиях с теми спортсменами, которые не демонстрируют необходимых навыков такого поведения. К основным сведениям о безопасном поведении на занятиях относится информация о гигиенических требованиях к спортивной экипировке (одежде, обуви), о необходимости и порядке осуществления гигиенических процедур до и после занятий, о правилах приема воды и пищи в связи с участием в тренировочных и соревновательных мероприятиях, о необходимости своевременного информирования тренера об отклонениях в самочувствии, об исключении опасных ситуаций, связанных с некорректным использованием спортивного инвентаря (различных препятствий, снарядов и предметов для метаний, резиновых амортизаторов, отягощений, гимнастических снарядов и др.), о способах

профилактики травмирования и травмоопасных столкновений во время двигательной деятельности.

Во время занятий тренером обеспечивается постоянный контроль за пригодностью мест их проведения, используемого оборудования и инвентаря, поведением занимающихся, выполнением ими двигательных заданий. Исключаются потенциально опасные взаимодействия спортсменов (встречные метания, острые контактные игровые действия и др.). Используются только адекватные возможностям занимающихся физические упражнения и нагрузки. Осуществляется контроль состояния спортсменов в процессе двигательной деятельности и своевременное ее прекращение при наличии признаков утомления, свидетельствующих о приближении к уровню чрезмерной в физиологическом отношении нагрузки.

# План-конспект тренировочных занятий

**План-конспект** тренировочного занятия содержит следующие сведения: ФИО тренера-преподавателя, группа/этап спортивной подготовки, место проведения, продолжительность тренировочного занятия, дату проведения, необходимый инвентарь, цели и задачи тренировочного занятия, содержание занятия в подготовительной, основной и заключительной частях, дозировку упражнений и заданий тренера, организационно-методические указания, рекомендации по проведению тренировочного занятия.

**Цели и задачи** тренировочного занятия должны соответствовать утвержденной программе спортивной подготовки и индивидуальному плану подготовки спортсмена.

Примерный план-конспект тренировочного занятия

Тренер: Группа: Место проведения: Продолжительность тренировочного занятия: Дата проведения: Инвентарь: Цели и задачи:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **Организационно- методические указания** |
| I.ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | | | |
|  | Подготовка организма к предстоящей нагрузке Организационный момент  Разминка (общеразвивающие упражнения  в движении, общеразвивающие упражнения на месте)  Прыжковые упражнения Беговые упражнения Маховые шаги |  | Правильность осанки в упражнениях; Точность в выполнении упражнений; |
| II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Решаются поставленные задачи на тренировочное занятие  Развитие скоросно- силовых качеств; выносливости  Совершенствование техники (прыжка, бега, стартового разбега) |  | Правильное  и точное выполнение поставленных задач. |
| III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | | | |
|  | Упражнения на восстановление Статическое растягивание Подведение итогов занятия |  | Удерживать положение при растяжении  на 6-10 сек.  Работа над ошибками |

1. Учебно-тематический план.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спор- тивной подго- товки | Темы по теоретиче- ской подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведе- ния | Краткое содержание |
| **Этап начальной подготовки** | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:**  **120** | | | |
| История возникно- вения вида спорта и его развитие | 13 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортс- менов. Чемпионы и призеры Олимпий- ских игр. |
| Физическая куль- тура – важное сред- ство физического развития и укрепле- ния здоровья чело- века | 13 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической куль- туры. Физическая культура как сред- ство воспитания трудолюбия, органи- зованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические ос- новы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культу- рой и спортом | 13 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гиги- енические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | 13 | декабрь | Знания и основные правила закалива- ния. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях фи- зической культуры и спортом. |
| Самоконтроль  в процессе занятий физической культурой  и спортом | 13 | январь | Ознакомление с понятием о само- контроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник само- контроля. Его формы и содержание.  Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | 13 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства.  Правила вида спорта | 14 | июнь | Понятийность. Классификация спор- тивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участни- ков спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревно- ваниях по виду спорта. |
| Режим дня и пита- ние обучающихся | 14 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный  инвентарь по виду спорта | 14 | ноябрь- май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Всего на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения/ свыше двух лет обучения:**  **600/960** | | | |
| Роль и место физи- ческой культуры в формировании лич- ностных качеств | 70/120 | сентябрь | Физическая культура и спорт как со- циальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личност- ных качеств человека. Воспитание во- левых качеств, уверенности в соб- ственных силах. |
| История возникно- вения олимпий- ского движения | 70/120 | октябрь | Зарождение олимпийского движе- ния.Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский коми- тет (МОК). |
| Режим дня и пита- ние обучающихся | 70/120 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортив- ным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | 70/60 | декабрь | Спортивная физиология. Классифика- ция различных видов мышечной дея- тельности. Физиологическая характе- ристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологи- ческие механизмы развития двигатель- ных навыков. |
| Учет соревнова- тельной деятельно- сти, самоанализ обучающегося | 70/120 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико- тактической подготовки.  Основы техники вида спорта | 70/120 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представле- ния. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рацио- нальной техники в достижении высокого спортивного результата. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Психологическая подготовка | 60/120 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической под- готовки. Общая психологическая под- готовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые каче- ства личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь  и экипировка по виду спорта | 60/60 | декабрь- май | Классификация спортивного инвен- таря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хра- нение. Подготовка инвентаря и экипи- ровки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | 60/120 | декабрь- май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участни- ков спортивных соревнований. Пра- вила поведения при участии в спортив- ных соревнованиях. |
| **Этап**  **совершен-ствования спортивного мастерства** | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**  **1200** | | | |
| Олимпийское движение. Роль  и место физической культуры  в обществе. Состояние современного спорта | 200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Пере- тренированность/ недотренирован- ность | 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «пере- тренированности». Принципы спор- тивной подготовки. |
| Учет соревнова- тельной деятельно- сти, самоанализ обучающегося | 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обуча- ющегося. Классификация и типы спор- тивных соревнований. Понятия ана- лиза, самоанализа учебно-тренировоч- ной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | 240 | декабрь | Характеристика психологической под- готовки. Общая психологическая под- готовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые каче- ства личности. Классификация средств и методов психологической подго- товки обучающихся. |
| Подготовка обуча- ющегося как много- компонентный про- цесс | 180 | январь | Современные тенденции совершен- ствования системы спортивной трени- ровки. Спортивные результаты – спе- цифический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Си- стема спортивных соревнований. Си- стема спортивной тренировки. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные сорев- нования как функ- циональное  и структурное ядро спорта | 180 | февраль- май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классифика- ция спортивных достижений. |
| Восстановительные средства  и мероприятия | в переходный пе- риод спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановле- ния: рациональное построение учебно- тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организа- ция активного отдыха. Психологиче- ские средства восстановления: ауто- генная тренировка; психорегулирую- щие воздействия; дыхательная гимна- стика. Медико-биологические сред- ства восстановления: питание; гигие- нические и физиотерапевтические про- цедуры; баня; массаж; витамины. Осо- бенности применения восстановитель- ных средств. |
| **Этап**  **высшего спортивного мастерства** | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**  **600** | | | |
| Физическое, патри- отическое, нрав- ственное, правовое и эстетическое вос- питание в спорте. Их роль и содержа- ние в спортивной деятельности | 120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриоти- ческого, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспи- тание. Правовое воспитание. Эстети- ческое воспитание. |
| Социальные функ- ции спорта | 120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эс- тетическая функции). Функция соци- альной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревнова- тельной деятельно- сти, самоанализ обучающегося | 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обуча- ющегося. Классификация и типы спор- тивных соревнований. Понятия ана- лиза, самоанализа учебно-тренировоч- ной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обуча- ющегося как много- компонентный про- цесс | 120 | декабрь | Современные тенденции совершен- ствования системы спортивной трени- ровки. Спортивные результаты – спе- цифический и интегральный продукт соревновательной деятельности. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Ос- новные направления спортивной тре- нировки. |
| Спортивные сорев- нования как функ- циональное и структурное ядро спорта | 120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классифика- ция спортивных достижений. Сравни- тельная характеристика некоторых ви- дов спорта, различающихся по резуль- татам соревновательной деятельности |
| Восстановительные средства и меро- приятия | в переходный пе- риод спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановле- ния: рациональное построение учебно- тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организа- ция активного отдыха. Психологиче- ские средства восстановления: ауто- генная тренировка; психорегулирую- щие воздействия; дыхательная гимна- стика. Медико-биологические сред- ства восстановления: питание; гигие- нические и физиотерапевтические про- цедуры; баня; массаж; витамины. Осо- бенности применения различных вос- становительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных ме- роприятий |

# Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

1. К особенностям осуществления спортивной подготовки вида спорта легкая атлетика относятся в первую очередь естественностью упражнений и их разнообразным воздействием на организм человека: прыжки и метания позволяют успешно развивать силу, быстроту, совершенствовать координацию движений, бег благоприятно сказывается на деятельность сердечно-сосудистой системы. Ценность легкоатлетических упражнений состоит в том, что многие из них несложны по своей технике исполнения и доступны лицам с самыми различными данными физического развития.

Легкая атлетика – вид спорта, включающий бег, прыжки, метания, составленные из этих физических упражнений многоборья, а также спортивную ходьбу. В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (ФССП) в данном виде спорта выделяются следующие спортивные дисциплины: -

«бег на короткие дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно);

* «бег на средние и длинные дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции более 400 м);
* «прыжки» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «прыжок»);
* «метания» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова «метание» и «толкание»);
* «многоборье» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании часть слова «-борье»); - «спортивная ходьба» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «ходьба»).

# Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. **Материально-технические условия реализации Программы**

Для реализации программы необходимо обеспечение экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием согласно ФССП.

Для проведения этапов спортивной подготовки необходимо наличие материально- технической базы, оснащение мест проведения занятий:

* беговой дорожки;
* места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (яма) для приземления;
* места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производятся броски (толчок) и сектора или коридора для приземления снарядов;
* тренировочного спортивного зала;
* тренажерного зала;
* раздевалок и душевых;
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем.

Учебно- тренировочные занятия проходят на следующих спортивных объектах : Спортивный зал МБОУ «Малоархангельская средняя школа №2» по адресу: г.Малоархангельск, ул.Ленина, д.57

# Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Барьер легкоатлетический универсальный | штук | 40 |
| 2. | Брус для отталкивания | штук | 1 |
| 3. | Буфер для остановки ядра | штук | 1 |
| 4. | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 10 |
| 5. | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг) | комплект | 10 |
| 6. | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | комплект | 3 |
| 7. | Грабли | штук | 2 |
| 8. | Доска информационная | штук | 2 |
| 9. | Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту | штук | 2 |
| 10. | Колокол сигнальный | штук | 1 |
| 11. | Конус высотой 15 см | штук | 10 |
| 12. | Конус высотой 30 см | штук | 20 |
| 13. | Конь гимнастический | штук | 1 |
| 14. | Круг для места толкания ядра | штук | 1 |
| 15. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 16. | Место приземления для прыжков в высоту | штук | 1 |
| 17. | Мяч дляметания (140 г) | штук | 10 |
| 18. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 8 |
| 19. | Палочка эстафетная | штук | 20 |
| 20. | Патроны для пистолета стартового | штук | 1000 |
| 21. | Пистолет стартовый | штук | 2 |
| 22. | Планка для прыжков в высоту | штук | 8 |
| 23. | Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м) | штук | 1 |
| 24. | Рулетка (10 м) | штук | 3 |
| 25. | Рулетка (100 м) | штук | 2 |
| 26. | Рулетка (20 м) | штук | 1 |
| 27. | Рулетка (50 м) | штук | 3 |
| 28. | Секундомер | штук | 10 |
| 29. | Скамейка гимнастическая | штук | 20 |
| 30. | Скамейка для жима штанги лежа | штук | 4 |
| 31. | Стартовые колодки | пар | 10 |
| 32. | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
| 33. | Стойки для приседания со штангой | пар | 1 |
| 34. | Электромегафон | штук | 1 |
| Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье | | | |
| 35. | Препятствие для бега (3,96 м) | штук | 3 |
| 36. | Препятствие для бега (5 м) | штук | 1 |
| 37. | Препятствие для бега (3,66 м) | штук | 1 |
| Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье | | | |
| 38. | Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом | штук | 2 |
| 39. | Место приземления для прыжков с шестом | штук | 1 |
| 40. | Планка для прыжков с шестом | штук | 10 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Диск | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Копье | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Молот в сборе | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 4. | Шест | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| 5. | Ядро | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок  эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 4. | Майка легкоатлетическая | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Обувь для метания диска и молота | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 6. | Обувь для толкания ядра | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 7. | Перчатки для метания молота | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 8. | Трусы легкоатлетические | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Шиповки для бега  на короткие дистанции | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 10. | Шиповки для бега на средние и длинные дистанции | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 11. | Шиповки для бега | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | с препятствиями «стипль- чеза» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. | Шиповки для метания копья | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 13. | Шиповки для прыжков в высоту | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 14. | Шиповки для прыжков  в длину и прыжков с шестом | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 15. | Шиповки для тройного прыжка | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

1. Кадровые условия реализации программы.

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации.

Уровень квалификации тренеров – преподавателей, инструкторов – методистов, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019

№ 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации.

1. Информационно-методические условия реализации программы

# Список литературных источников

1. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенок). – М.: Человек, 2018. – 216 с.
2. Введение 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 атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенок). – М.: Человек, 2018. – 192 с.
3. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М.: СпортАкадемПресс, 2020. – 202 с.
4. Никитушкина, Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе: Учебно-методич. пособие / Н.Н. Никитушкина. – М.: Спорт, 2019. – 320 с. 417
5. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов

/ В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.

# Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации([http://www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/))
2. Департамент спорта города Москвы (<https://www.mos.ru/moskomsport>)
3. Федерация легкой атлетике России ([http://wwwrusathletics.](http://wwwrusathletics./)info)
4. Федерация легкой атлетике города Москвы ([http://wwwmosatlhletics.ru](http://wwwmosatlhletics.ru/))
5. Национальная антидопинговая организация«РУСАДА» ([https://rusada.ru](https://rusada.ru/))
6. Всемирное антидопинговое агентство (<https://www.wada-ama.org/en>)
7. Олимпийский комитет России([https://www](https://www/) olympic.ru/)
8. Международный олимпийский комитет ([https://www.olympic.org](https://www.olympic.org/))