

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 12 г. РОСТОВА-НА-ДОНУ»**

Утверждаю
Директор МБУ ДО «СП № 12»
г. Ростова-на-Дону **Н.П. Иваненко**

Приказ № 12-ОД от «11» января 2023г.

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

Рассмотрена на заседании Педагогического совета МБУ
(протокол № 1 от 11.01.2023г.)

Ростов-на-Дону
2023

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» предназначена для организации учебно-тренировочного процесса в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа № 12 г. Ростова-на-Дону» (далее – МБУ, учреждение).

Программа разработана:

Иваненко Н.П.	директор, отличник физической культуры и спорта России, Мастер спорта России по военному многоборью
Сучкова О.С.	заместитель директора по учебно-спортивной работе
Каргин С.В.	тренер-преподаватель по виду спорта «легкая атлетика», тренер-преподаватель высшей квалификационной категории
Федотов И.В.	тренер-преподаватель по виду спорта «легкая атлетика»
Павлушкина В.И.	инструктор-методист
Гурулев И.Ю.	старший инструктор-методист
Яровой С.С.	инструктор-методист

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения.	5
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	10
2.2.	Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки	10
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	13
2.3.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	16
2.3.3.	Спортивные соревнования	17
2.3.4.	Годовой учебно-тренировочный план	19
2.3.5.	Календарный план воспитательной работы	24
2.3.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	26
2.3.7.	План инструкторской и судейской практики	29
2.3.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств	31
3.	Система контроля	36
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	36
3.1.1.	На этапе начальной подготовки	36
3.1.2.	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	36
3.1.3.	На этапе совершенствования спортивного мастерства	37
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки	37
3.2.1.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (тестирование) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	38
4.	Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика»	43
4.1.	Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика» составляется тренером-преподавателем на каждую учебно-тренировочную группу в соответствии Программой	43
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по	55

	отдельным спортивным дисциплинам «легкая атлетика»	
5.1.	Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика»	56
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	64
6.1.	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	64
6.2.	Кадровые условия реализации дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки	70
6.2.1.	Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками	70
6.2.2.	Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации	70
6.2.3.	Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей	71
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	72

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «легкая атлетика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 года № 996 (далее ФССП) и в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 года № 329-ФЗ;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Федеральный закон Российской Федерации от 23.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2022 года № 1282 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 12 г. Ростова-на-Дону».

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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных и спортивных.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивают формирование личностных результатов, таких как:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности в соответствии с их возрастными нормативами, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения, овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание учебно-тренировочной нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развивать понимание о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Основные задачи, решаемые в процессе спортивной подготовки:

1. Освоение техники и тактики избранного вида спорта – легкая атлетика.
2. Обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в избранном виде спорта.
3. Обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности.
4. Приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
5. Комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности обучающихся (интегральная подготовка).

Указанные задачи в наиболее общем виде определяют основные направления спортивной подготовки обучающихся (спортсменов), имеющие самостоятельные признаки: техническую, тактическую, физическую, психологическую и интегральную. Из содержания каждой из этих сторон вытекают конкретные задачи подготовки.

Основными сторонами подготовленности обучающихся (спортсменов) являются виды подготовки в процентном соотношении от нагрузки на этапах и годах подготовки:

- общая физическая подготовка (ОФП),
- специальная физическая подготовка (СФП),
- спортивные соревнования,
- техническая подготовка (избранный вид спорта, бег, прыжки, метания, кроссовая подготовка, спортивные игры, плавание и т.д.),

- тактическая, теоретическая, психическая подготовка,
- инструкторская и судейская практика,
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Срок реализации Программы зависит от продолжительности этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количества лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, индивидуальных особенностей физической и специальной физической подготовленности обучающегося (спортсмена), выполнения спортивных разрядов и спортивных званий и варьируется в зависимости от минимального возраста лиц для зачисления и перевода на другие этапы спортивной подготовки и составляет в среднем:

- для девочек 10 лет,
- для мальчиков 10 лет.

Реализация Программы осуществляется на этапах: начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочном этапе (далее – УТ), этапе совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ).

В МБУ осуществляет отбор лиц для их спортивной подготовки в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки (приложение № 6, 7, 8 к ФССП).

Минимальный возраст зачисления обучающихся (спортсменов) в МБУ на этапы спортивной подготовки определяется федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (приложение № 1 к ФССП).

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «легкая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

При комплектовании учебно-тренировочных групп МБУ самостоятельно:

- формирует учебно-тренировочные группы по этапам спортивной подготовки, с учетом возрастных закономерностей, становления спортивного

мастерства (выполнения разрядных нормативов), объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов и возраста обучающегося;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (приложение № 1 к ФССП);
- объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуском;
- проводит промежуточную аттестацию не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению МБУ с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его временной нетрудоспособности, травмы.

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

Перевод (в том числе досрочно) в группу следующего года или этапа спортивной подготовки проводится решением Педагогического совета МБУ на основании стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Основанием отчисления из МБУ является:

- состояние здоровья обучающегося;
- нерегулярное посещение учебно-тренировочных занятий;
- невыполнение норм контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и (или) несоответствие требованиям федерального стандарта по виду спорта «легкая атлетика»;
- нарушение правил поведения в учреждении и Устава МБУ;
- отказ от прохождения медицинского обследования.

Решение об отчислении обучающегося принимается Педагогическим советом МБУ.

Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки обучающиеся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

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

Приложение № 1
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«легкая атлетика»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от 16 ноября 2022 года № 996

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

Этапы спортивной подготовки	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)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

2.2. Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки

Программа рассчитана на 52 недели в году, обеспечивает непрерывный учебно-тренировочный процесс, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки

и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки для этапов спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

Приложение № 2
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«легкая атлетика»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от 16 ноября 2022 года № 996

Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-14	12-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936	936-1248	1248-1664

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

МБУ обеспечивают учебно-тренировочный процесс посредством реализации Программы, направленной на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса МБУ:

1. Определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающиеся (спортсменов).
2. Проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).
3. Использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:
 - перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
 - ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
 - ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
 - ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.
4. Составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

5. Формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более).

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия.

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся (спортсменов).

Практические занятия различаются по:

- цели (тренировочные, контрольные и соревновательные);
- количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые);
- степени разнообразия решаемых задач (однородные и разнородные).

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое учебно-тренировочное занятие, проводимое под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию.

В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности спортсменов, а на теоретических занятиях спортсмены знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований.

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся медицинским работником. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний обучающихся.

Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же спортсмены приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольно-переводные нормативы.

Основной формой организации обучения и тренировки легкоатлетов является учебно-тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К учебно-тренировочному занятию предъявляются следующие основные требования:

1) Воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним: воспитательным, оздоровительным и специальным.

2) Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3) В процессе учебно-тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4) Каждое отдельное учебно-тренировочное занятия должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Структура учебно-тренировочного занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

В *подготовительной части* (разминке) происходит начальная организация обучающихся, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание учебно-тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнений основной части.

Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени.

Основная часть направлена на решение задач занятия, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно силовых качеств решают в первой половине основной части.

2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.
3. Динамика нагрузки в учебно-тренировочном занятии носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

Заключительная часть занятия должна обеспечивать постепенное снижение нагрузки и приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние. В конце занятия подводятся итоги, даются индивидуальные задания.

На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

В зависимости от цели и задач в подготовке легкоатлетов используют комплексные и тематические занятия.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке юных легкоатлетов преимущественно применяют комплексные учебно-тренировочные занятия.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Организационной формой и методической основой проведения занятия являются групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой. Во время групповых занятий возникает дополнительная конкуренция, в связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности обучающихся.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, спринтеров и стайеров) обучающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные легкоатлеты получают самостоятельные задания (например, после травмы).

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность обучающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В **индивидуальных занятиях** используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей легкоатлета. Цель тренировки - ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства. Свое конкретное выражение цель и задачи тренировки получают в

индивидуальных планах, которые разрабатываются совместно тренером-преподавателем и обучающимся. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы), проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных (мероприятий) сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и уровня предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (приложение к ФССП № 3).

Приложение № 3
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«легкая атлетика»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от 16 ноября 2022 года № 996

Учебно-тренировочные мероприятия

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

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

2.3.3. Спортивные соревнования

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающихся (приложение № 4 к ФССП).

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях (осуществляется в соответствии с Календарным планом официальных спортивных соревнований и физкультурных мероприятий МБУ, формируемым на основе календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Ростова-на-Дону, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Ростовской области и Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий на соответствующий год.

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

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

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.

Обучающиеся и тренеры-преподаватели, осуществляющие спортивную подготовку в МБУ «СШ № 12», направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий МБУ «СШ № 12», сформированного в соответствии с Единым календарным

планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Приложение № 4
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«легкая атлетика»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от 16 ноября 2022 года № 996

Объем соревновательной деятельности

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

2.3.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в МБУ проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки (приложение № 2 к ФССП), рассчитывается в процентном соотношении по видам спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 5 к ФССП), составляется и утверждается ежегодно на 52 недели (в часах), определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности МБУ.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия в процентном соотношении входят следующие виды спортивной подготовки: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, участие в спортивных соревнованиях, техническая подготовка, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (таблица № 1).

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

	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции						
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	15-20	12-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6	3-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба						
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	40-50	30-41	10-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15	25-30
3.	Участие в спортивных	-	1-2	2-4	3-6	4-7

	соревнованиях (%)					
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	3-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	3-5
Для спортивных дисциплин прыжки, метания						
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	14-21	12-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-5	3-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5
Для спортивной дисциплины многоборье						
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	21-31	15-22	11-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)			19-24	20-25	21-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	3-6

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

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	9-14	12-18	18-24
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10-20	10-20	8-16	8-16	2-4
		1.	Общая физическая подготовка	140	130	145
2.	Специальная физическая подготовка	94	94	112	156	244
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	20	38	56
4.	Техническая подготовка	46	50	110	162	262
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26	26	42	62	103
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	19	38	56
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	20	30	46
Общее количество часов в год		312	312	468	624	936

В примерном годовом учебно-тренировочном плане приведено примерное распределения часов по видам спортивной подготовки в учебно-тренировочных группах из расчета:

НП-1 - 6 часов в неделю;

НП-2-3 - 6 часов в неделю;

УТ-1, 2, 3 - 9 часов в неделю;

УТ- 4, 5 - 12 часов в неделю;

ССМ - 18 часов в неделю.

2.3.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год и направлен на формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля (таблица № 2).

Таблица № 2

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к	В течение года

		педагогической работе	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия),	В течение года

	соревнованиях и иных мероприятиях)	награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

В МБУ проводятся антидопинговые мероприятия с целью предотвращения использования обучающимися МБУ запрещенных в спорте субстанций и методов, в соответствии с Планом антидопинговых мероприятий.

План антидопинговых мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год направлен на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В план мероприятий направленных на предотвращение допинга в спорте, вносятся следующие мероприятия: беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий; беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля (таблица № 3).

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте
и борьбу с ним в МБУ ДО «СШ № 12»**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	«Что такое допинг в спорте?»	1 раз в год	Занятие – лекция – тренер-преподаватель
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РУСАДА
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА с помощью родителей		Начало года	Прохождение на сайте РУСАДА и получение сертификата
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие	Ознакомление со списком запрещенных препаратов	1 раз в год	Занятие – лекция – тренер-преподаватель
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопингов»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по

		ой культуры»		антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РУСАДА
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Начало года	Прохождение на сайте РУСАДА и получение сертификата
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Начало года	Прохождение на сайте РУСАДА и получение сертификата
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	

2.3.7. Планы инструкторской и судейской практики

Навыки работы инструктора и судьи начинают прививаться еще на этапе начальной подготовки и осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются. В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении упражнений;
- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя и т.д.

Для получения звания судьи по спорту обучающиеся должны освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении первенства школы по легкой атлетике;
- участвовать в судействе соревновательных тренировок совместно с тренером-преподавателем;
- участвовать в судействе внутри школьных соревнований (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня 1 спортивного разряда, КМС, МС в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы учебно-тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

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

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение занимающимся групп учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства квалификационных категорий спортивных судей.

Квалификационные категории спортивных судей присваивается в соответствии с квалификационными требованиями к кандидатам после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Планы инструкторской и судейской практик в МБУ ДО «СШ № 12» представлены в таблицах №4.

Таблица № 4

План инструкторской и судейской практики

Вид практики и тема	Этапы и годы подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Инструкторская практика:	-	-	10	10	10
- подача строевых команд и распоряжений	-	-	5	3	-
- разработка плана и проведение разминки	-	-	5	2	-
- разработка плана и проведение тренировочного занятия	-	-	-	3	2
- оформление заявки и участие в подготовке к соревнованиям	-	-	-	2	4
- представление и руководство командой школы на соревнованиях	-	-	-	-	4
Судейская практика:	-	-	-	10	15
- разработка положения о соревнованиях	-	-	-	1	3
- выполнение обязанностей	-	-	-	3	3

судьи-секундометриста					
- выполнение обязанностей судьи-секретаря	-	-	-	3	4
- выполнение обязанностей главного судьи	-	-	-	3	5

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

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

МБУ ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсмена, уровня его функциональной подготовки.

Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия учебно-тренировочных нагрузок на спортсмена.

Врачебно-педагогические наблюдения осуществляются врачами по лечебной физкультуре, врачами по спортивной медицине совместно с тренером-преподавателем.

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером-преподавателем при планировании учебно-тренировочного процесса.

При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

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

План применения восстановительных средств разрабатывается тренерами-преподавателями конкретно для группы с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена и потребностей в том или ином средстве восстановления в зависимости от периода спортивной подготовки.

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные

средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

У обучающихся наблюдается преимущественно утомление нервно-мышечного аппарата (локальное или общее мышечное утомление), проявляющееся в уменьшении силы, быстроты движений, наличии ощущений болезненности в мышцах.

Методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- Рациональное распределение нагрузок по этапам спортивной подготовки;
- Рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- Постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- Разнообразие средств и методов тренировки;
- Переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- Чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- Оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Упражнения для активного отдыха и расслабления;
- Корректирующие упражнения для позвоночника;
- Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- Создание положительного эмоционального фона тренировки;
- Переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- Внушение;
- Психорегулирующая тренировка;

К медико-биологическим средствам относятся:

Гигиенические средства:

- Водные процедуры закаливающего характера;
- Душ, теплые ванны;
- Прогулки на свежем воздухе;
- Рациональные режимы дня, сна, питания;
- Рациональное питание, витаминизация;
- Тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства:

- Душ теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; контрастный и вибрационный (тонизирующий) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин;

- Ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- Бани 1-2 раза в неделю, парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- Ультрафиолетовое облучение;
- Аэризация кислородотерапия;
- Массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа, поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с детьми на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в учебно-тренировочных группах и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Методически неправильно построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах и минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов, спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе. При составлении восстановительных комплексов следует в начале применять средства общего воздействия, а затем – локального (местного).

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. После окончания занятий с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости, так как их применение снижает тренировочный эффект.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлены в таблице № 6

Таблица № 6

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
Педагогические		
1	<ul style="list-style-type: none"> - варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; - «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; - тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); - рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; - планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; - рациональная организация режима дня. 	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
Психологические		
2	<ul style="list-style-type: none"> - аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых); 	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена

	<ul style="list-style-type: none"> - гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. 	
Медико-биологические		
3	<ul style="list-style-type: none"> - <i>рациональное питание:</i> - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; - соответствует климатическим и погодным условиям. - <i>физиотерапевтические методы:</i> - массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); - гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); - аппаратная физиотерапия; - бани и сауны 	В течение всего периода реализации программы

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

3.1.1. 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).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях 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.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- 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.

3.2. Оценка результатов освоения Программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается прохождением аттестации обучающихся, проводимой МБУ, на основе сдачи комплексов контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками при окончании полного курса дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (этап ССМ), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Целью и задачами проведения контрольно-переводных нормативов, далее (испытаний) является определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся (спортсменов), уровня их спортивной квалификации перевод спортсменов на следующий этап спортивной подготовки (в том числе досрочно), отбор перспективных спортсменов для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства, формирование высокого уровня спортивной мотивации.

Контрольно-переводные нормативы проводятся для оценки результатов реализации Программы и включает в себя упражнения по общей физической подготовке, специальной физической подготовке уровня их спортивной квалификации.

Сдача контрольно-переводных нормативов, является обязательной и проводится по завершению календарного года (сентябрь - ноябрь).

При проведении испытаний необходимо создавать единые условия выполнения упражнений для всех спортсменов, участвующих в тестировании.

Перевод спортсменов из группы в группу и по этапам спортивной подготовки происходит при положительной сдаче контрольно-переводных нормативов.

Положительной сдачей является выполнение всех нормативных требований.

Спортсмены, не выполнившие требования контрольно-переводных нормативов, решением Педагогического совета МБУ, переводятся на спортивно-оздоровительный этап (при наличии).

Спортсмены, отсутствующие в период проведения испытаний по каким-либо причинам, могут пройти тестирование в другие отведенные сроки, согласно приказу директора.

Контрольно-переводные нормативы представлены в Программе согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (приложение № 6, № 7, № 8).

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

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

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

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

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

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

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

4. Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика»

4.1. Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика» составляется тренером-преподавателем на каждую учебно-тренировочную группу в соответствии с Программой.

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов Программы на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы:

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

Структура рабочей программы:

1. Титульный лист;
2. Пояснительная записка;
3. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы:

Титульный лист:

- Гриф согласования с руководителем МБУ;
- Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

Пояснительная записка:

- Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
- 1. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки, в котором указывается распределение планируемого количества часов по видам спортивной подготовки согласно процентному соотношению по видам спортивной подготовки (таблицы № 7-11);

2. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включающий в себя примерные темы по теоретической подготовке (таблица № 12).

3. Тематический годовой план, в котором указывается содержание учебного материала, количество часов и сроки освоения (таблица № 13);

4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной (указывается краткое описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки) (таблица № 14);

5. Планируемые результаты учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки на год (таблица № 15).

Таблица №7

**Примерный Годовой учебно-тренировочный план
для этапа начальной подготовки, группа НП-1 (6 час/нед)**

Разделы подготовки	Всего %	Всего час\год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Всего % и часов в месяц с учетом самостоятельных тренировочных занятий	100 %	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
ОФП (общая физическая подготовка)	45	140	12	11	12	12	12	12	12	12	11	11	11	12
СФП (специальная физическая подготовка)	30	94	7	8	8	8	8	7	8	8	8	8	8	8
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка (спортивная дисциплина + бег + прыжки в длину, в высоту + многоборье)	15	46	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	26	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	6	1	1	-	-	-	1	-	-	1	1	1	-

**Примерный Годовой учебно-тренировочный план
для этапа начальной подготовки, группа НП-2,3 (6 час/нед)**

Разделы подготовки	Всего %	Всего час\год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Всего % и часов в месяц с учетом самостоятельных тренировочных занятий	100 %	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
ОФП (общая физическая подготовка)	40	130	11	10	11	11	11	11	11	11	11	11	10	11
СФП (специальная физическая подготовка)	30	94	8	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7
Участие в спортивных соревнованиях	2	6	-	1	1	1	1	-	-	-	1	1	-	-
Техническая подготовка (спортивная дисциплина + бег + прыжки в длину, в высоту + многоборье)	16	50	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	6	-	2	-	-	-	1	1	1	-	-	1	-

**Примерный Годовой учебно-тренировочный план
для учебно-тренировочного этапа, группа УТ-1, 2, 3 (9 час/нед)**

Разделы подготовки	Всего %	Всего час\год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Всего % и часов в месяц с учетом самостоятельных тренировочных занятий	100 %	468	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39
ОФП (общая физическая подготовка)	31	145	12	10	12	10	12	10	14	14	12	12	12	15
СФП (специальная физическая подготовка)	24	112	10	9	8	11	10	10	9	9	9	9	9	9
Участие в спортивных соревнованиях	4	20	4	4	-	4	-	-	-	-	4	4	-	-
Техническая подготовка (спортивная дисциплина + бег + прыжки в длину, в высоту + многоборье)	24	110	6	11	11	9	9	9	9	9	9	9	9	10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	42	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3
Инструкторская и судейская практика	4	19	4	-	4	-	4	4	-	-	-	-	3	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	20	-	2	-	2	-	2	3	3	2	2	2	2

**Примерный Годовой учебно-тренировочный план
для учебно-тренировочного этапа, группа УТ-4-5 (12 час/нед)**

Разделы подготовки	Всего %	Всего час\год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Всего % и часов в месяц с учетом самостоятельных тренировочных занятий	100 %	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52
ОФП (общая физическая подготовка)	22	138	12	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12	11
СФП (специальная физическая подготовка)	25	156	13	11	13	15	13	13	13	13	13	13	13	13
Участие в спортивных соревнованиях	6	38	-	6	6	-	6	6	-	-	6	6	-	-
Техническая подготовка (спортивная дисциплина + бег + прыжки в длину, в высоту + многоборье)	26	162	14	13	10	17	10	10	17	17	10	11	16	17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	62	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	6
Инструкторская и судейская практика	6	38	-	6	6	4	6	6	-	-	6	6	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	30	8	-	-	-	-	-	5	6	-	-	6	5

**Примерный Годовой учебно-тренировочный план
для этапа совершенствования спортивного мастерства,
группа ССМ (18 час/нед)**

Разделы подготовки	Всего %	Всего час\год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Всего % и часов в месяц с учетом самостоятельных тренировочных занятий	100 %	936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78
ОФП (общая физическая подготовка)	18	169	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	15
СФП (специальная физическая подготовка)	26	244	34	14	15	14	16	14	34	33	15	14	15	26
Участие в спортивных соревнованиях	6	56	-	7	7	7	7	7	-	-	7	7	7	-
Техническая подготовка (спортивная дисциплина + бег + прыжки в длину, в высоту + многоборье)	28	262	21	22	22	22	21	22	22	22	22	22	22	22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	103	9	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9
Инструкторская и судейская практика	6	56	-	7	7	7	7	7	-	-	7	7	7	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	46	-	5	5	5	5	5	-	-	5	5	5	6

**Учебно-тематический план
по этапам спортивной подготовки, включающий в себя примерные темы по теоретической подготовке**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников

				спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Примерный тематический годовой план

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Общая физическая подготовка:		
	Строевая подготовка, ОРУ		
	Бег, прыжки, элементы ЛА		
	Подвижные игры, эстафеты		
2.	Специальная физическая подготовка:		
	Силовая подготовка (подтягивания, отжимания, приседания, поднимания ног, поднимания туловища)		
	Скоростно-силовая подготовка (бег, прыжки)		
	Координационная подготовка (акробатические упражнения, упражнения на вращение и повороты, ОРУ)		
	Гибкость (сед согнувшись, то же ноги врозь, шпагат, мост, упражнения на гибкость опорно-двигательного аппарата)		
3.	Участие в спортивных соревнованиях:		
	Наименование соревнований:		
4.	Техническая подготовка (спортивная дисциплина + бег + прыжки в длину, в высоту + многоборье)		
	Специальные беговые упражнения (бег, бег с барьерами, кроссовый бег)		
	Специальные прыжковые упражнения (прыжки в длину, в высоту, с шестом)		
	Стартовый разбег, высокий старт, низкий старт		
	Специальные упражнения для метания (способы и методы метаний, техника выполнения)		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:		
	Теоретическая подготовка:		
	Правила поведения и ТБ		
	Терминология легкой атлетики, правила вида спорта легкая атлетика		
	Режим дня, гигиена, питание		
6.	Инструкторская и судейская практика:		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль:		

Примерный программный материал на учебный год

Группа, этап подготовки: _____

Разделы программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Общая физическая подготовка:	бег, ходьба, прыжки (на двух, на одной, спиной вперед, в приседе, выпрыгивания, отскоки с разбега, прыжки в длину, прыжки в высоту).
	строевые упражнения (построения в шеренгу и колонну, расчет, повороты на месте ходьба в колонне, бег в колонне)
	общеразвивающие упражнения (круговые движения головой, круги руками, круги предплечьями, вращения в лучезапястном суставе, повороты туловища, наклон вперед, вращения туловищем, вращения тазом, вращения в голеностопном суставе, прыжки с различным положением рук и ног)
	элементы лёгкой атлетики (бег, бег с захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра, многоскоки, челночный бег)
	подвижные игры ("Делай что говорю", "Запомни и повтори", "Что изменилось"), эстафеты
Специальная физическая подготовка:	упражнения для развития силы (сгибания и разгибания рук: в висе, в упоре лежа, в упоре сзади, поднимания ног: в висе, в упоре на брусьях, лежа, поднимания туловища: лежа животе с помощью партнера, поднимания ног лежа на животе, приседания, "пистолеты", выпрыгивания из упора присев)
	упражнения для развития гибкости (наклон вперед согнувшись, наклон вперед согнувшись ноги врозь, мост, шпагаты)
Техническая подготовка: - беговая подготовка: - прыжки: - метания:	упражнения для развития прыгучести (прыжки через скакалку, прыжки через барьеры, прыжковые упражнения в чередовании с бегом)
	упражнения для развития быстроты (бег с ускорением, челночный бег)
	упражнения для развития выносливости (бег, беговые упражнения, кросс)
	развитие ловкости, координации (акробатические упражнения, прыжки, барьерный бег, эстафетный бег, преодоление препятствий)
	специальные упражнения со снарядами (легкоатлетические, набивные мячи, мешки с песком, гантели, гири, штанга, груз на блоках и др.), на снарядах (гимнастические барьеры, канат и др.) и без снарядов.
	ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья
	гимнастика, тяжелая атлетика, спортивные игры, другие виды легкой атлетики
Инструкторская и судейская практика:	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль:	врачебный контроль, медицинский осмотр
	отдых, прогулки, сон

Разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных показателей); с учётом разрядных требований для данного возраста и этапа подготовки, согласно единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и в соответствии с утверждёнными (действующими) правилами соревнований вида спорта.

Таблица № 15

Планируемые результаты на учебный год:

Наименование соревнований	Дата проведения соревнований	Планируемый результат (место, баллы)

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка (таблица № 16).

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

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «легкая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

Таблица № 16

Спортивные дисциплины вида спорта «легкая атлетика»

<i>Наименование спортивной дисциплины</i>	<i>номер-код спортивной дисциплины</i>						
Бег 30-50 м	002	064	1	8	1	1	Я
Бег 60 м	002	002	1	8	1	1	Я
Бег 100 м	002	003	1	6	1	1	Я
Бег 200 м	002	004	1	6	1	1	Я
Бег 300 м	002	005	1	8	1	1	Я
Бег 400 м	002	006	1	6	1	1	Я
Бег 600 м	002	007	1	8	1	1	Я
Бег 800 м	002	008	1	6	1	1	Я
Бег 1000 м	002	009	1	8	1	1	Я
Бег 1500 м	002	010	1	6	1	1	Я
Бег 1 миля	002	011	1	8	1	1	Я

Бег 3000 м	002	012	1	8	1	1	Я
Бег 5000 м	002	013	1	6	1	1	Я
Бег 10000 м	002	014	1	6	1	1	Я
Эстафета 4x100 м	002	020	1	6	1	1	Я
Эстафета 4x200 м	002	021	1	8	1	1	Я
Эстафета 4x400 м	002	022	1	6	1	1	Я
Бег с барьерами 60 м	002	023	1	8	1	1	Я
Бег с барьерами 100 м	002	024	1	6	1	1	Б
Бег с барьерами 110 м	002	025	1	6	1	1	А
Бег с барьерами 300 м	002	087	1	8	1	1	Н
Бег с барьерами 400 м	002	027	1	6	1	1	Я
Бег с барьерами (эстафета 4x100м)	002	068	1	8	1	1	Б
Бег с барьерами (эстафета 4x110м)	002	069	1	8	1	1	А
Прыжок в высоту	002	046	1	6	1	1	Я
Прыжок с шестом	002	047	1	6	1	1	Я
Прыжок в длину	002	048	1	6	1	1	Я
Прыжок тройной	002	049	1	6	1	1	Я
3-борье	002	056	1	8	1	1	Н
4-борье	002	057	1	8	1	1	Н

5.1. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика»

Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку:

- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях;
- подлежит планированию;
- осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с дополнительными образовательными программами спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СШ № 12», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным **на 52 недели**.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;

- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса.

Многолетняя подготовка юных спортсменов в спортивной школе по виду спорта «легкая атлетика», в соответствии с Программой, проводится на этапах спортивной подготовки (таблица 1):

1. Этап начальной подготовки (НП).
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ).
3. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Таблица 1

Общая схема реализации системы многолетней подготовки спортсменов по виду спорта «легкая атлетика»

Этапы подготовки	Основная задача этапа	Периоды подготовки
Этап начальной подготовки	Базовая подготовка	Специального отбора, 9-11 лет
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Специализация и углубленная тренировка в легкой атлетика	Начальной и углубленной специализации, 12-16 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства	Достижение высокого спортивного результата	14 лет и старше, вплоть до окончания спортивной карьеры

Современная система подготовки легкоатлета является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т. п., обеспечивающие организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям и достижение им наивысших спортивных показателей.

Спортивная подготовка, являясь многолетним круглогодичным процессом, решает вопросы, которые, в конечном счёте, обеспечивают спортсмену крепкое здоровье, нравственное и интеллектуальное воспитание,

гармоничное физическое развитие, техническое и тактическое мастерство, высокий уровень специальных физических, психических, моральных и волевых качеств.

В связи с этим в спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных её сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические и интегральные.

Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь влияет на них. Например: техника спортсмена находится в прямой зависимости от развития физических качеств, т.е. силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремлённости.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группы видов лёгкой атлетики, половой и возрастной признаки, места проведения.

Основу составляют пять видов лёгкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. В последней спортивной классификации по лёгкой атлетике насчитывается 50 видов спорта, проводимых на стадионах, шоссе и пересечённой местности, и 14 видов спорта, проводимых в помещении, у мужчин – 56 и 15 видов спорта соответственно.

Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссе и просёлочные дороги, пересечённая местность, спортивные манежи и залы.

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на *циклические, ациклические и смешанные*, а точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: *скоростные, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливостью*.

Также виды лёгкой атлетики делят на *классические* (К) (олимпийские) и *неклассические* (все остальные). На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида лёгкой атлетики, у женщин - 22 вида лёгкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

Группы видов лёгкой атлетики

Ходьба – циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводятся как у мужчин, так и у женщин. У женщин

проводятся заходы: на стадионе – 3, 5, 10 км; в манеже – 3, 5 км; на шоссе – 10, 20.

У мужчин проводятся заходы: на стадионе – 3, 5, 10 км; в манеже – 3, 5 км; на шоссе 35, 50 км.

Классические (К) виды: у мужчин – 20 и 50 км, у женщин – 20 км.

Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Гладкий бег – циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости (300-600м), специальной выносливости.

Спринт или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже.

Дистанции: 30, 60, 100(К), 200(К) м, одинаковы для мужчин и женщин.

Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400(К), 600м одинаковые для мужчин и женщин.

Бег на выносливость:

- средние дистанции: 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля – проводится на стадионе и в манеже, у мужчин и женщин.

- длинные дистанции: 3000, 5000 (К), 10000 (К) м – проводится на стадионе (в манеже – только 3000м), одинаковые для мужчин и женщин;

- сверхдлинные дистанции – 15; 21,0975; 42, 195 (К); 100 км – проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;

- ультрадлинные дистанции – суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) 1300 миль – самую длинную дистанцию непрерывного бега.

Барьерный бег – по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100(К) м у женщин; 110(К), 300м и 400 (К) м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

Бег с препятствиями – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже.

Эстафетный бег – по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4×100 м и 4×400 м проводится у мужчин и женщин на стадионе и в манеже. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты – мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так называемые «шведские эстафеты»: 800+400+200+100 – у мужчин, и 400+300+200+100м - у женщин.

Кроссовый бег - бег по пересечённой местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда

проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции – 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин – 1, 2, 3, 4,6 км.

Легкоатлетические прыжки делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность.

К первой группе относятся:

а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега.

Ко второй группе относятся:

а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега.

Первая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжок в высоту с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости.

Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) прыжок с шестом с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов лёгкой атлетики.

Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжки в длину с разбега (К) – по структуре относятся к смешанному виду, требующему от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) тройной прыжок с разбега – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости.

Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы:

а) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега; б) метание снарядов из круга; в) толкание снарядов из круга.

Причём надо обратить внимание, что в метаниях разрешается выполнять по технике любой вид разбега, но финальное усилие выполняется, только по правилам. Например, метать копье, гранату, мяч нужно только из-за головы, над плечом; метать диск можно только сбоку; метать молот – только сбоку; толкать ядро можно со скачка и с поворота, но обязательно толкать.

Метание копья (К) (гранаты, мяча) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, мужчинами и женщинами, только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими качествами.

Метание диска (К), метание молота (К) – ациклические виды, требующие от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе.

Толкание ядра (К) - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, на стадионе и в манеже.

Многоборья. Классическими видами многоборья являются: у мужчин – десятиборье, у женщин – семиборье. В состав десятиборья входят: 100м, длина, ядро, высота, 400м, 110м с/б, диск, шест, копьё, 1500м.

У женщин в семиборье входят следующие виды: 100м с/б, ядро, высота, 200м, длина, копьё, 800м.

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100м, длина, высота, 400м, 110 м с/б, шест, диск, 1500м); пятиборье для девушек (100м, ядро, высота, длина, 800м). В спортивной классификации определены: у женщин пятиборье, четырёхборье и троеборье, у мужчин десятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырёхборье и троеборье. Четырёхборье, раньше оно называлось «пионерским», проводится для школьников 11-13 лет. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта лёгкая атлетика

1. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта лёгкая атлетика, содержащих в своём наименовании:

слово «бег» с указанием до 400 м включительно (далее бег на короткие дистанции);

слово «бег» с указанием более 400м включительно (далее бег на средние и длинные дистанции);

слово «ходьба» (далее спортивная ходьба);

слово «прыжок» (далее прыжки);

слова «метание» и «толкание» (далее метания);

слово «борье» (далее многоборье).

Особенности осуществления спортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта лёгкая атлетика учитывается при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Специфика соревновательной деятельности

Для приобретения соревновательного опыта в рамках программы на этапе начальной подготовки предусматривается участие спортсменов во внутри школьных соревнованиях. В тоже время в разделе теоретической подготовки на протяжении всего учебно-тренировочного процесса

предусмотрено освещение вопросов по правилам и регламенту соревнований легкой атлетики, что позволяет обучающимся постоянно пополнять и совершенствовать свои знания по данным вопросам.

В течение учебно-тренировочного года обучающиеся групп начальной подготовки 1-го года: овладевают определенными навыками выполнения основных технических действий в легкой атлетике, разучивают спортивные дисциплины и, к концу тренировочного года, могут принять участие в соревнованиях внутри группы и отделения по виду спорта для начинающих легкоатлетов. Такие соревнования развивают интерес к избранному виду спорта, мотивируют юных спортсменов к развитию не только техники выполнения упражнений, но и физических, а также психологических моментов в соревновательной деятельности.

Постепенно количество и виды соревнований на этапах начальной подготовки 2-го года и 3-го года обучения увеличивается. Усложняется программа выступлений, добавляются спортивные дисциплины. Спортсмены выступают на соревнованиях внутри школы, муниципальных и региональных соревнованиях. Это помогает юным спортсменам приобрести определенный соревновательный опыт, а тренерам-преподавателям понять, способны ли их спортсмены показывать высокие спортивные результаты в условиях соревновательной борьбы, выдерживать психологическую и физическую нагрузки.

На учебно-тренировочных этапах количество соревнований продолжает увеличиваться. Эти соревнования направлены на оттачивание технического мастерства, выполнение спортивных разрядов, увеличение сложности выполнения спортивных дисциплин по виду спорта легкая атлетика, что позволяет обучающимся реально оценить уровень своей спортивной подготовки и это помогает грамотно и целенаправленно подойти к составлению индивидуальных планов соревновательной деятельности и определить спортивную перспективу. Обучающиеся выступают на соревнованиях муниципального и регионального уровней в спортивных дисциплинах бег, прыжки, метания, многоборья.

В системе соревновательной деятельности каждого спортсмена одни соревнования должны быть **главными**, другие **отборочными**, третьи – **контрольно-подготовительными**, что должно учитываться тренерами-преподавателями в процессе подготовки спортсменов и планировании их соревновательной деятельности.

На этапе начальной подготовки количество спортивных мероприятий составляет 1-3 соревнования в год, на учебно-тренировочном этапе 6-8 соревнований в год, на этапе совершенствования спортивного мастерства 10 соревнований в год. Таким образом, минимальное количество соревнований, за многолетнюю спортивную подготовку, увеличиваясь от этапа к этапу, формируют динамику роста спортивных результатов, закладывают фундамент будущих больших побед в спорте высших достижений.

Специфика соревновательной деятельности отражена в требованиях к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц ее

осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, должны включать:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «легкая атлетика»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями, наличие сертификата прохождения курсов на сайте РУСАДА.

Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

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

наличие беговой дорожки;

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

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 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

Таблица № 2

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

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки

6.2.1. Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками

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

Кроме основного тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться тренеры-преподаватели по видам спорта «общей физической и специальной физической подготовке».

Распределение работников, совместно участвующих в реализации Программы, проводится в соответствии с планом комплектования, тарификационными списками работников, локальными нормативными актами.

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (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).

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

В соответствии со статьей 43 Конституции Российской Федерации, статьями 196, 197 Трудового Кодекса Российской Федерации, статьей 47, 76 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ, пунктом 24 Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», пунктом 1.17. раздела 1 Устава муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 12 г. Ростова-на-Дону» в учреждении разработано Положение о профессиональной подготовке и повышению квалификации работников МБУ ДО «СШ № 12».

Профессиональное развитие тренеров-преподавателей и иных специалистов проводится в соответствии с Планом переподготовки и повышения квалификации, в который ежегодно вносятся изменения и дополнения в соответствии с изменениями законодательства Российской Федерации. Для педагогических работников за счет средств работодателя запланированы курсы повышения квалификации не реже 1 раза в три года.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников:

1. Алабин В. Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. Челябинск, 1977.
2. Вацула И. и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986, с. 55-57.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. Губа В., Вольф М., Никитушкин В.Г., Современные проблемы ранней спортивной ориентации. - М., 1998.
6. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. М. Terra-спорт, 2000.
7. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). - М.: Советский спорт, 1989.
8. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 88с.
9. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
10. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
11. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора и игровые виды спорта. - М., 1998.
12. Озолин Э. С. Спринтерский бег. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
14. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1986.
15. Психология: Учебник для институтов физической культуры. Под общ. ред. В.М. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
16. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М. ВНИИФК, 1994.
17. Теория спорта. Под общ. ред. В.Н. Платонова. Киев: Вища школа, 1987.

18. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1974.
19. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики России: <http://www.rusathletics.com/>
2. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта России: <http://www.minspor.gov.ru>
3. Официальный сайт международной ассоциации легкой атлетики: <http://www.iaaf.org/>
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. www.lib.sportedu.ru
5. Теория и методика физической культуры и спорта www.fizkulturaisport.ru
6. Спортивный обозреватель www.ns-sport.ru
7. Журнал «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru>
8. Журнал «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» <http://www.teoriya.ru>–
9. Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru>
10. Всемирное антидопинговое агентство <http://www.wada-ama.org>