

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования городского округа Заречный «Спортивная школа «Атом»

Согласовано

На заседании педагогического совета

Протокол № 8

от « 15 » августа 2023 г.

Утверждена

приказом директора

МБОУ ДО ГО Заречный

«СШ «Атом»

Е.А. Смирнов 47-02

от « 14 » 08 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
для этапа начальной подготовки

Срок реализации программы - 3 года

г. Заречный

2023 год

Содержание программы

1.1. Общие положения.....	3
1.1.1. Характеристика вида спорта «легкая атлетика»	3
1.1.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика»	
1.1.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы.....	7
1.2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки....	8
1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах.....	8
1.2.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки	9
1.2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
1.2.4. Виды (формы) обучения.....	9
1.2.5. Годовой учебно-тренировочный план	16
1.2.6. Календарный план воспитательной работы	17
1.2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
1.2.8. Планы инструкторской и судейской практики	20
1.2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.....	20
1.3. Система контроля	21
1.3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки.....	21
1.3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы.....	21
1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)	22
1.4. Рабочая программа тренера-преподавателя	23
1.5. Условия реализации Программы	30
1.5.1. Кадровые условия	30
1.5.2. Требования к материально-техническим условиям	31
1.5.3. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке	31
2. Перечень информационных источников, обеспечивающих реализацию Программы	34

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 996), с учетом основных положений Федерального закона № 127-ФЗ от 23.04.2021г. «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и Приказом Минспорта России от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», является нормативным документом МБОУ ДО ГО Заречный «СП «Атом».

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом для проведения учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия - астрономический час (60 минут).

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, реализующем дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

1.1.1. Характеристика вида спорта «легкая атлетика»

Впервые первенство России по легкой атлетике проходило в 1908 году. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в ее дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты - спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

Спортивные дисциплины для вида спорта «Легкая атлетика»

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика»

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья.

Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и спортивных соревнований: стадионы, спортивные манежи и залы, шоссейные и проселочные дороги, пересеченная местность.

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости. Все виды легкой атлетики подразделяются на группы.

Ходьба - циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин.

Гладкий бег - циклический вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, специальной выносливости.

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

Дистанции: 30, 60, 100, 200 м, одинаковые для мужчин и женщин.

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

Бег на выносливость:

средние дистанции: 800, 1000, 1500 м, 1 миля - проводится на стадионе и в манеже, у мужчин и женщин;

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

сверхдлинные дистанции: 15; 21,0975; 42,195; 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 спортивные соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль - самую длинную дистанцию непрерывного бега.

Барьерный бег - по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной

выносливости, ловкости, гибкости.

Бег с препятствиями - по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости.

Эстафетный бег - по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости.

Эстафетный бег включает классические виды 4х100 м и 4х400 м и проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся спортивные соревнования по эстафетному бегу на 4х200 м и 4х400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Кроссовый бег - смешанный вид, бег по пересеченной местности, требующий проявления специальной выносливости, ловкости.

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 - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости;

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

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжки в длину с разбега - смешанный по структуре вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости;

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

Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы: 1) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега; 2) метание снарядов из круга; 3) толкание снаряда из круга.

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 (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 свойствами.

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

Толкание ядра — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, 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: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м.

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100 м, длина, высота, 400 м, 110 м с/б, шест, диск, 1500 м); пятиборье для девушек (100м с/б, ядро, высота, длина, 800 м). В спортивной классификации определены: у женщин - пятиборье, четырехборье и троеборье; у мужчин - девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы.

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные;

образовательные; воспитательные; спортивные.

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

1.2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет (в одной учебной группе).

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

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

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

Срок реализации этапа спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по этапу, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе 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

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапе спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Начальной подготовки	До одного года обучения	10-16
	Свыше одного года обучения	

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Ответственность за создание условий тренировки несут должностные лица спортивной школы.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом возрастных особенностей и санитарно-гигиенических норм. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач этапа подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

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 Учреждения, реализующего дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться в период учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап и год спортивной	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8
Общее количество часов в год	234-312	312-416

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы, включающие:

учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные мероприятия;

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;

иные виды (формы) обучения.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/ п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		НП
1. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
1	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более 2 учебно-тренировочных мероприятий в год

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее - обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с

учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

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

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

Планируемый объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	1	2
Отборочные	-	1
Основные	-	1

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.

Учреждение, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Учебно-тренировочные занятия

1) Учебно-тренировочным занятием называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность обучающегося к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для обучающегося уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

2) Виды подготовки:

Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ учебно-тренировочных занятий и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную подготовку (СФП).

ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Психологической подготовкой называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Физическая подготовка.

Развитие основных физических качеств легкоатлета осуществляется путем общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

Цель ОФП — гармоническое развитие всех органов и систем обучающегося, повышение работоспособности, или, как говорят, функциональных возможностей организма в целом. Это достигается применением в тренировке самых разнообразных физических упражнений и видов спорта, таких, как гимнастика, плавание, лыжи, акробатика, спортивные игры и др. Исключительно важное значение имеет общая разносторонняя физическая подготовка. Необходимость ее диктуется не только требованиями гармонического развития, но и чисто спортивными интересами. Ведь в большинстве случаев до 15 — 16 лет, а то и до более позднего возраста невозможно точно определить, в каком виде легкой атлетики будет иметь успех тот или иной начинающий спортсмен. Первым этапом ОФП будет выполнение нормативов комплекса ГТО, соответствующих данному возрасту.

Цель СФП - развитие отдельных мышечных групп обучающегося, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в виде спорта. Для каждого вида спорта легкой атлетики СФП будет различной. Упражнения по своей структуре и характеру должны быть близки к тем видам, которые изучаются в данное время или в которых спортсмен собирается соревноваться. Решение вопроса о соотношении упражнений, направленных на ОФП и СФП, и распределение их во времени от пола, возраста, степени подготовленности занимающихся и от поставленной на данный период задачи.

Начинающим обучающимся основное внимание необходимо уделять ОФП и лишь по мере их спортивного роста постепенно повышать удельный вес СФП.

Быстрота необходима в той или иной степени во всех видах спорта легкой атлетики. Это качество тесно связано с техникой выполнения упражнений, силой мышц, способностью к расслаблению, гибкостью, а также хорошей координацией движений. Именно за счет совершенствования этих качеств развивается быстрота. Однако обучающиеся при одинаковых занятиях с целью развития быстроты добиваются различных результатов. Это происходит от того, что максимальный уровень быстроты связан с подвижностью нервных процессов, а это качество в значительной степени врожденное. Это следует учитывать при выборе специализации юного обучающегося.

Для развития быстроты применяются упражнения с большой частотой движений: бег на коротких отрезках с максимальными усилиями, упражнения на ускорение двигательной реакции, бег под уклон, бег с использованием световых и звуковых лидеров, а также некоторые спортивные игры. В метаниях, кроме того, применяются облегченные снаряды, обеспечивающие возможность быстрых, взрывных усилий. Когда наступает стабилизация в уровне развития быстроты,

обучающиеся не только используют специальные упражнения в упрощенных условиях, но и вновь обращаются к средствам, повышающим уровень общей физической подготовки. Ее проводят на новом более высоком уровне. Упражнения скоростно-силового характера выполняют в большем количестве и большей интенсивностью. После такой подготовки обучающийся вновь переходит к специальной подготовке, имея улучшенную базу. Это позволяет ему преодолеть так называемый скоростной барьер и улучшить результаты в избранном виде спорта легкой атлетики.

Выносливость, как и быстрота, - важнейшее качество, необходимое для любого легкоатлетического упражнения. Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость определяет способность человека длительно выполнять работу малой и умеренной интенсивности. Такой работой может быть медленный бег, ходьба по пересеченной местности, многократное поднятие небольших тяжестей и т.д. Специальная выносливость - это способность выполнять специфическую работу без снижения эффективности в заданное время.

Общая и специальная выносливость легкоатлетов определяется его способностью бороться с утомлением. Утомление - результат не только мышечной работы, но и умственных напряжений, переживаний. Все это должно учитываться в учебно-тренировочном процессе.

Основные средства повышения общей выносливости легкоатлета - длительный бег с умеренной скоростью, ходьба на лыжах, марш-бросок. Развитие общей выносливости осуществляется преимущественно в подготовительном периоде может достигать 120-160 км в неделю.

Средствами повышения специальной выносливости легкоатлета являются упражнения, в которых он специализируется, и упражнения, близкие по своему характеру к избранному виду легкой атлетики. Для спринтера специальная выносливость, т.е. способность удерживать скорость на всей дистанции, достигается однократным и повторным пробеганием различных коротких отрезков, вплоть до 400 м и более.

Интенсивность тренировочной работы при развитии специальной выносливости возрастает с приближением соревновательного периода, поддерживается постоянной во время соревнования и снижается в переходном периоде. В подготовительном периоде постепенно увеличивают объем специальных упражнений на выносливость, а затем и их интенсивность.

Техническая и тактическая подготовка легкоатлетов

Техническая подготовка. Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой — наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные, целесообразные движения, способствующие достижению высоких спортивных результатов. При этом всегда учитываются индивидуальные особенности обучающегося, а также условия, в которых приходится выполнять движения. Рациональная спортивная техника не только правильная, обоснованная форма движения, это еще и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы.

Расчеты на большую физическую силу, вдохновение, случайность, которые якобы могут заменить технику, никогда не оправдываются. Конечно, высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке. Чтобы овладеть современной техникой, обучающийся должен стать сильным, гибким, ловким, быстрым и выносливым. Повышению способности проявлять эти качества в избранном виде легкой атлетики способствует более широкое использование облегченных и затрудненных условий (применение различных отягощений). Надо также больше пользоваться соревновательным методом. Одним из основных условий успешного овладения наиболее эффективной техникой является сознательное отношение обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Обучающийся не должен слепо копировать движения или бездумно следовать чьим-либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной.

При современном высоком уровне спортивных достижений без глубокой работы над совершенствованием техники с использованием всех имеющихся в наше время средств ее изучения (биомеханика, видео запись, динамометрические устройства и др.) нельзя двигаться вперед и показывать высокие результаты в технически сложных видах спорта. Закрепление и совершенствование двигательного навыка не следует понимать узко.

Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности.

Даже когда ученик показывает результаты самого высокого класса, тренер-преподаватель не должен забывать о совершенствовании отдельных элементов техники, устранении технических ошибок.

Чем богаче у обучающегося запас двигательных навыков, тем эффективнее он совершенствует свою технику.

Создавать запас двигательных навыков нужно путем широкого применения различных общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений, учитывая связь развития физических качеств и дальнейшего совершенствования техники.

Главное в совершенствовании техники легкоатлетических видов — методы и средства, с помощью которых создается правильное представление о технике движений и соответствующем практическом овладении ею, а также возможность объективной оценки выполнения, определения ошибок и их исправления.

Контроль за движениями легкоатлетов и исправление ошибок

В процессе совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения движений, выявлять ошибки и своевременно их исправлять. При анализе правильности выполнения техники важное значение имеют двигательные ощущения.

Обучающемуся можно контролировать свои движения (элементы техники) перед зеркалом. Хорошим средством контроля служит многократный просмотр записи видео, ознакомление с показателями срочной информации о кинематических и динамических характеристиках движений. Это необходимо и для определения недочетов техники, связанных с воспитанием способности проявлять наибольшие усилия, быстрее делать движения и др. Важно уметь сопоставлять результативность скорости, бега, дальности броска, высоты прыжка и т. д. с различным характером выполнения упражнения (с максимальным или околопредельным усилием, без напряжения и др.).

Техника и физическая подготовленность легкоатлетов в процессе многолетней подготовки

В процессе многолетней подготовки обязательно происходит постоянное повышение психических и физических качеств легкоатлета, его знаний, опыта, создаются условия для роста технического мастерства. Следовательно, легкоатлеты должны постоянно совершенствовать технику, добиваясь еще большей экономии движений, их рациональности, повышения способности проявлять предельные функциональные возможности. Обычно совершенствование техники и закрепление ее на новом уровне происходит в процессе тренировочных занятий, в которых решаются и многие другие задачи. Но во всех случаях технике следует уделять значительное время, помня, что в сложных технических видах эффективнее заниматься на протяжении нескольких месяцев только техникой, чтобы сделать в этом качественный скачок. И наоборот, в тех случаях, когда недостаточная физическая подготовленность легкоатлета тормозит прогресс в техническом мастерстве, эффективнее месяцы затратить на физическую подготовку и, только поднявшись на новый уровень, включить техническую тренировку в целостном виде.

Повторность при совершенствовании техники легкоатлетов

Повторность упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники или тактики, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. При выполнении упражнений, требующих максимальной интенсивности, легкоатлеты прекращают их скорее из-за физической усталости, нежели вследствие притупления внимания, потери интереса и желания заниматься техникой. Количество повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить его выполнение. Но можно повторять упражнения для развития тех или иных качеств или для совершенствования техники, несмотря на усталость, например преодоление барьеров в беге на 400 м.

Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования и закрепления навыков. В этих случаях следует прилагать малые и средние усилия. Предельные усилия рекомендуются тогда, когда будет усвоена требуемая координация движений. Конечно, следует учитывать специфику упражнений: в одних — правильная техника движений возможна при усилиях, далеких от предельных, а в других (например, старт в спринте) — только при усилиях, близких к предельным. Эффективность в овладении техникой возрастает, если после

серии частых занятий (4—6) в неделю, направленных на совершенствование техники, сделать перерыв 2—4 дня.

Тактическая подготовка легкоатлетов

Спортивная тактика — искусство ведения соревнования с противником. Ее главная задача — наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над противником. Тактика необходима во всех видах легкой атлетики: наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции, наименьшую — там, где соревнование происходит без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания).

Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. При прочих равных условиях победа на соревнованиях в конечном счете зависит от уровня тактического мастерства. Тактическая подготовка складывается из теоретических знаний в области тактики и практического овладения ею применительно к требованиям своего вида легкой атлетики. В специальную тактическую подготовку входит также разработка целесообразных способов и приемов ведения состязания, составление планов, вариантов, графиков с учетом своих сил и сил противников. В целом тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений и навыков, позволяющих точно выполнять задуманный план, а в случае отклонений — быстро оценивать ситуацию и находить наиболее эффективное решение. **Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:**

- а) изучение общих положений тактики;
- б) знание сущности и закономерности спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;
- в) изучение способов, средств и возможностей тактики в специализируемом виде легкой атлетики;
- г) знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- д) изучение практического использования элементов, способов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках и соревнованиях («тактические учения»);
- е) определение сил противников, знание их тактической, физической и волевой подготовленности, тактических способов, вариантов и систем ведения соревнования с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этого спортсмен вместе с тренером разрабатывает тактику к предстоящему соревнованию. После соревнования анализируется эффективность тактики, делаются выводы на будущее. Знания в области тактики приобретаются путем чтения специальной литературы, посещения лекций, проведения бесед, наблюдений на соревнованиях и разборов, а также анализ участия спортсмена в состязаниях и в практических занятиях.

Главное средство тактической подготовки — повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану (бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию и многое другое). Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, возникает необходимость повысить функциональные возможности спортсмена. Овладение тактикой следует проводить на тренировочных занятиях, в прикидках, непосредственно в соревнованиях, одновременно решая задачи физической и волевой подготовки. Особое внимание следует обращать на моделирование — выполнение тактического плана в тренировочных занятиях так, как в соревновании.

Теоретическая подготовка

Программа теоретической подготовки должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания обучающегося. В процессе теоретической подготовки обучающегося необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта: ознакомить с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Обучающийся должен: знать задачи, стоящие перед ним, уметь разбираться в средствах и

методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах учебно-тренировочных занятий и планировании перспективной многолетней тренировки; знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них; вести учет тренировок и их контроль; анализировать спортивные и функциональные показатели, вести дневник самоконтроля.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима обучающегося (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки.

Обучающиеся должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактикой в избранном виде спорта.

Основные формы и методы работы:

Для достижения поставленных задач предусматриваются формы и методы совместной деятельности с учетом ступенчатости подготовки.

На этапе начальной подготовки основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов); просмотр учебных фильмов.

Психологическая подготовка

В процессе психологической подготовки обучающихся воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надёжности выступления в них. В процессе психологической подготовки формируются также нравственные качества, коммуникабельность, умение противостоять трудностям, способствующие социализации спортсмена.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из:

общей психологической подготовки;

психологической подготовки к соревнованиям;

управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям задача тренера-преподавателя - сформировать высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональную устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям тренер-преподаватель должен добиться специальной боевой готовности обучающегося (уверенность в своих силах, стремление к победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения, устойчивость к влиянию внутренних и внешних помех и т.д.). Осуществляя такую подготовку, тренер-преподаватель разъясняет обучающемуся цели и задачи участия в соревнованиях, условия и содержание предсоревновательной подготовки, значение высокого уровня психической подготовки к выступлению.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов подразумевает снятие нервно-психической напряжённости, восстановление психической работоспособности, формирование способности к самостоятельному восстановлению. Приёмы и методы - словесные воздействия, отдых, переключение на другой вид деятельности, аутовоздействие.

Годовой учебно-тренировочный план

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

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

результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки. Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течении всего периода обучения на данном этапе.

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

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап и годы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, прыжки, метания			
1	Общая физическая подготовка(%)	20-75	21-72
2	Специальная физическая подготовка(%)	20-75	21-72
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1	2
4	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	5-8	5-8
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	1-2	1-2

Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции			
1	Общая физическая подготовка	46-175	65,5-224
2	Специальная физическая подготовка		
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	4
4	Техническая подготовка	28-35	40-47
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11-19	15-25
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6

1.2.6. Календарный план воспитательной работы

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

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие

физических качеств;
укрепление здоровья обучающихся;
привитие навыков здорового образа жизни;
формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика (учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)	Спортивные соревнования (первенство СШ, первенство района, первенство города)	В соответствии с календарем соревнований
1.2.	Инструкторская практика (учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)	Учебно-тренировочные занятия	1 раз в месяц
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Медико-биологические исследования	Прохождение углубленного медицинского обследования	В соответствии с графиком, 1 раз в год
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	В течение всего учебного года
3. Патриотическое воспитание спортсменов			
3.1.	Участие в конкурсе рисунков к Дню защитников Отечества	Конкурс рисунка к Дню защитников Отечества	Февраль
3.2.	Участие в творческом конкурсе	Конкурс к Дню Победы «Открытка ветерану»	Апрель-Май
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов (психологическая, тактическая подготовка в период обучения)	В соответствии с учебно-тренировочным графиком

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Таблица № 10).

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

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

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
Этап начальной подготовки	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	2 раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Родительское Роль родителей	1 раз в год	Включить в повестку

	собрание	в процессе формирования антидопинговой культуры		родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом для проверки препаратов
	Участие тренеров в семинарах по антидопингу		1 раз в год	Участие в семинарах

1.2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика по виду спорта легкая атлетика предусмотрена с учебно-тренировочного этапа подготовки.

1.2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

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

СШ ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающемуся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающегося, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов деятельности, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психо-эмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие почти весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное

питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

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

- рациональное питание;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять ее в соответствии с реальными запросами и возможностями.

1.3 Система контроля

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки конкретизируются и направлены на:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "легкая атлетика";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "легкая атлетика";
- повышение уровня физической подготовленности и всесторонне гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья;

Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и с учетом результатов обучающегося в соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимися соответствующего года подготовки;

Формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№	Форма аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера-преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключение	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол	Проводится по итогам учебнотренировочного года
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
5.	Проведение индивидуального отбора для зачисления в Учреждение	Заключение приемной комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

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

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Бег челночный 3*10м	с	Не более 9,6	Не более 9,9	Не более 9,3	Не более 9,5

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 10	Не менее 5	Не менее 13	Не менее 7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 130	Не менее 120	Не менее 140	Не менее 130
Прыжки через скакалку в течение 30 с	Количество раз	Не менее 25	Не менее 30	Не менее 30	Не менее 35
Метание мяча весом 150г	м	Не менее 24	Не менее 13	Не менее 22	Не менее 15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +2	Не менее +3	Не менее +4	Не менее +5
Бег (кросс) 2 км (бег по пересеченной местности)	Мин,с	Без учета времени		Не более 16.00	Не более 17.30

Комплексы
для групп начальной подготовки первого года

контрольных

упражнений

№	Контрольные упражнения	юноши	девушки	Критерий оценки
1	Бег челночный 3*10м (сек)	Не более 9,4	Не более 9,4	Выполнение
2	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (раз)	Не менее 10	Не менее 5	Выполнение
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	Не менее 150	Не менее 135	Выполнение
4	Прыжки через скакалку в течение 30 с(раз)	Не менее 25	Не менее 30	Выполнение
5	Метание мяча весом 150г (м)	Не менее 24	Не менее 13	Выполнение
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. коснуться пола пальцами рук (раз)	Не менее 3	Не менее 3	Выполнение

Комплексы контрольных упражнений для групп начальной подготовки второго года

№	Контрольные упражнения	юноши	девушки	Критерий оценки
1	Бег челночный 3*10м (сек)	Не более 9,3	Не более 9,3	Выполнение
2	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (раз)	Не менее 12	Не менее 7	Выполнение
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	Не менее 165	Не менее 155	Выполнение
4	Прыжки через скакалку в течение 30 с(раз)	Не менее 25	Не менее 30	Выполнение
5	Метание мяча весом 150г (м)	Не менее 24	Не менее 15	Выполнение
6	Наклон вперед из положения стоя с	Не менее 5	Не менее 5	Выполнение

	выпрямленными ногами на полу. коснуться пола пальцами рук (раз)			
--	---	--	--	--

Комплексы контрольных упражнений для групп начальной подготовки третьего года

№	Контрольные упражнения	юноши	девушки	Критерий оценки
1	Бег челночный 3*10м (сек)	Не более 9,1	Не более 9,1	Выполнение
2	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (раз)	Не менее 13	Не менее 8	Выполнение
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	Не менее 180	Не менее 170	Выполнение
4	Прыжки через скакалку в течение 30 с(раз)	Не менее 25	Не менее 30	Выполнение
5	Метание мяча весом 150г (м)	Не менее 27	Не менее 17	Выполнение
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. коснуться пола пальцами рук (раз)	Не менее 6	Не менее 6	Выполнение

Для этапа начальной подготовки критериями подготовленности являются: уровень знаний занимающимися основ техники видов лёгкой атлетики, показатели общефизической подготовленности, выполнение классификационных нормативов юношеских разрядов;

1.4. Рабочая программа тренера-преподавателя

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика" Учреждения.

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

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером- преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения; содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

Титульный лист;

Пояснительная записка;

Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

Титульный лист (на бланке Организации);

Гриф согласования с руководителем Организации;

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

Пояснительная записка:

Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

План по месяцам;

Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

Программный материал для проведения тренировочных занятий по этапу начальной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ:

развитие систем и функций организма занимающихся,

овладение ими разнообразными умениями и навыками,

воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,

создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Ходьба и бег.

ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;

ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;

ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.)

для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног)

для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением)

для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой)

упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п. Подвижные игры с элементами сопротивления) с предметами:

с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением)

с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной;

-с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

с отягощениями:

гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп).

штанга (с УТГ - 3г. обучения)

наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.

подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания;

ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;

жим, рывок, подъем на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

СПЕЦИАЛЬНАЯ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1,2 год подготовки.

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого стартов. Обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям. Обучение основам техники метания т/мяча с мест, с 3х шагов разбега, с полного разбега, обучение технике финального усилия. Обучение основам техники прыжка в длину с места.

Овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Обучение технике сочетания разбега с отталкиванием, полетом, приземлением. Повышение уровня физической подготовленности: развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКЕ:

Спринтерский бег: применение специальных подводящих упражнений: бег из различных стартовых положений; бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, правильные движения рук во время выхода со старта, бега по дистанции.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры (салки, лапта и т.д.) по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку.

Участие в соревнованиях в беге на 60,100,300м, по ОФП.

Метание мяча: подводящие и подготовительные упражнения для рук, имитация отведения руки в метании, правильные движения рук в сочетании с шагами разбега, техника финального усилия (выполнение без мячей, с мячами). Метание с места в цель, с 3х шагов разбега. Метание камней, т/мячей, броски набивного мяча. Медленный бег, кроссовый, подвижные игры (н-р: русская лапта), эстафеты, спортивные игры, плавание, гимнастика. Упражнения для развития силы всех мышечных групп, направленные на развитие подвижности в плечевом, локтевом, тазобедренном суставах.

Прыжки в длину с разбега: Прыжки с места. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Прыжки в «шаге» на толчковую ногу, на маховую ногу, с 3х, 5ти, 10ти шагов. Прыжки с отталкиванием от препятствия высотой 20-30 см (гимнастический мостик). Прыжки через препятствие высотой 50-60 см с разбега. Прыжки с приземлением на две ноги, начало разбега с одной и той же ноги. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую, маховую ногу, многоскоки, прыжки через скамейку. Спринтерский бег на отрезках 20, 30, 40, 60 м с высокого старта. Кроссовый бег.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ БЕГА:

Многократное (серийное) выполнение подводящих и специальных беговых упражнений (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах, бег прыжками в «шаге»). Имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой, в медленном и среднем темпе, на отрезках 50-150 м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100 м. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег или бег в парах с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150 м. Бег с высокого старта на отрезках до 50 м самостоятельно и под команду, Бег на отрезках от 60-120 м с переключением на финишное ускорение.

Различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партнера прыжки в глубину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице).

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ:

Повторный бег на средних и длинных отрезках; повторный бег на отрезках 100, 120, 150, 300 м в полсилы. Повторный бег на отрезках до 600, 1000 м с изменением ритма и скорости бега: переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом. Темповой бег; «фартлек»; бег в гору; контрольный бег.

Повторный бег на отрезках до 1500 м в условиях манежа; повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега; переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом.

Начальная подготовка 1-2 год подготовки.

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного этапа многолетней подготовки и определенного периода годичного цикла. На этапе начальной подготовки главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и укрепления здоровья занимающихся.

Значительный отсев из группы начальной подготовки часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому на данном этапе необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать 40% общего объема тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП.

Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе.

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

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

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

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

Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий при 3-х разовых тренировках (НП-1).

Развитие быстроты, координации движений и гибкости

Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка

Обучение основам техники, развитие общей выносливости. В период подготовки к соревнованиям в заключительной тренировке недели задача развития общей выносливости заменяется развитием быстроты.

При 4-х разовых тренировках (НП-2). Подготовительный период:

Обучение основам техники, развитие быстроты

Развитие координации движений, ловкости и гибкости

Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка

Развитие общей выносливости, скоростно-силовая подготовка.

Соревновательный период:

Обучение основам техники, развитие быстроты

Скоростно-силовая подготовка

Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.

Развитие координации движений.

ОФП и СФП - увеличить объем специальных упражнений, обращая внимание на отработку отдельных элементов упражнений. Продолжается дальнейшее развитие физических качеств: быстроты и скоростно-силовых качеств: ловкости, гибкости и координации движений. В беговой подготовке - старты из различных и.п., на выбывание, эстафеты, отрезки от 30 до 150 м.

Во всех видах подготовки - большое разнообразие средств от легкой атлетики до средств других видов спорта. Повышение силового потенциала начинается в упражнениях с преодолением тяжести средств веса, упражнения в висе, у опоры, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, дисками от штанги, упражнения прыжкового характера, прыжки с амортизатором. Использование тренажеров, преимущественно общего типа для развития мышечной системы. Применяется игровой метод.

Соревновательная подготовка.

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

информации. Соревнования по прыжкам более продолжительны. Они лучше запоминаются, учат настраиваться на попытку, обдумывать, наблюдать за соперниками, анализировать. Соревнования в этом возрасте дают хорошую психологическую подготовку.

Соревновательная подготовка на этом этапе в 13-14 лет имеет следующие формы:

общие многоборья «Шиповка юных»;

специализированные двоеборья;

выступления в отдельных видах легкой атлетики.

На протяжении всего этапа - тесты и контрольные упражнения, соревновательные моменты в тренировочном процессе.

К концу этапа постепенно уменьшается доля общих многоборий, и объем соревнований в отдельных

видах легкой атлетики повышается.

Прыжки в длину, тройной.

Прыжок в длину и прыжок тройной характеризуется выполнением максимально быстрых движений с преодолением значительных внешних сопротивлений.

Спортивный результат в этих видах, прежде всего, зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств. Другими ведущими качествами прыгуна являются: сила, быстрота, гибкость, ловкость и координация движений. Развитие этих качеств, равно как и совершенствование функциональных возможностей организма достигается только многократным повторением физических упражнений.

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

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

Упражнения для овладения техникой прыжков должны быть направлены на: повышение скорости разбега и достижение его стабильности, сохранение активности бега и контакта с дорожкой на последних шагах разбега, повышение активности действий в отталкивании и уменьшение упора при постановке ноги, достижение равновесия в полете при увеличении активности движения плечевого пояса, маховые движения рук и ног в отталкивании, свободу и широкую амплитуду в движении рук и ног, совершенствование движений в полете.

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

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

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

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

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

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

Программный материал для практических занятий

В процессе спортивной подготовки легкоатлетов могут быть использованы разработанные для определённого этапа годичной подготовки недельные циклы. Последовательность применения рекомендуемых микроциклов отражена в плане-схеме подготовки занимающихся из расчёта 52-недельного годичного цикла.

Тренер имеет право в зависимости от подготовленности группы изменять соотношение тренировочной нагрузки по разделам ОФП, СФП и ТП. Общегодовой объём тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа, может быть

сокращён не более, чем на 25%.

По характеру и направленности работы недельные микроциклы подразделяются на:

Втягивающий - в начале подготовительного периода либо после травмы или болезни. Характерной чертой этого микроцикла является продолжительный бег в непрерывном режиме аэробном энергообеспечении работы. Пульс до 150 уд/мин. Объём бега в цикле от 35 до 50 км.

Развивающий - в основном в подготовительном периоде с целью добиться глубоких приспособительных перестроек в организме спортсмена. Нагрузка в этом микроцикле выполняется также в непрерывном режиме, но возрастает доля бега в смешанном режиме, т.е при беге с ЧСС 151-170 уд/мин. Объём бега от 50 до 60 км.

Скоростно - силовой подготовки - применяется, как правило, на весеннем этапе подготовки для укрепления опорно-мышечного аппарата. Акцент делается на прыжки и бег в гору в различном сочетании с бегом под гору и упражнениями на расслабление. Рекомендуется выполнять в мягком режиме и на соответствующем грунте, исключая жёсткую работу. Объём общего бега - 40 - 45 км.

Разгрузочный - применяется в подготовительном периоде после напряженных тренировок, а в соревновательном периоде - после ответственных стартов. В этом микроцикле планируется нагрузка только в аэробном режиме с ЧСС не выше 150 уд/мин. Объём бега - 35- 40 км.

Стабилизирующий, или интенсивный - наиболее часто применяется в соревновательном периоде. Объём бега до 50 км.

Предсоревновательный - применяется в последние недели перед соревнованиями. Цель его - плавное подведение спортсмена к главному старту. Объём и интенсивность в микроцикле снижается. При этом за 5 -6 дней до старта может быть проведена одна интенсивная тренировка. Объём бега - 25 - 30 км.

Соревновательный - применяется, как правило, между двумя соревнованиями с продолжительностью между двумя соревнованиями с продолжительностью между ними не менее 2 недель.

Микроцикл переходного периода- может рассматриваться как активный отдых.

Наиболее распространённая структура недельных микроциклов в начале подготовительного периода: 3 микроцикла втягивающих, один разгрузочный. В последующие месяцы: 2-3 развивающих микроцикла чередуются с одним разгрузочным. Объём бега в первых 2-3 микроциклах повышается, а в разгрузочном снижается до 60-70% от максимума, причём трудно отдать предпочтение одному из двух вариантов построения около месячного цикла: два развивающих и один разгрузочный или три развивающих или три развивающих и один разгрузочный. В практике для спортсменов следует применять два развивающих микроцикла и один разгрузочный, чтобы чаще чередовать режим работы и отдыха.

При подготовке к соревнованиям структура недельных циклов изменяется. Так, при подготовке к зимним соревнованиям 3-недельная структура: 1- развивающий, 1- стабилизирующий, а последний - предсоревновательный. 4- недельная структура включает в себя ещё один микроцикл в интенсивном режиме, т.е стабилизирующий. В зависимости от сроков между соревнованиями построение предсоревновательных этапов меняется и может состоять из 1 - 5 микроциклов. Уже давно установлено, что после предельной нагрузки организм спортсмена восстанавливается в течение 48 - 72 часов. Следовательно в практических занятиях максимальные нагрузки в течение недели не могут повторяться более 2-3 раз. При подготовке к особо важным стартам целесообразно планировать за 3 - 4 недели самую тяжёлую работу в микроцикле таким образом, чтобы она совпадала с днём соревнования. Так, например, если спортсмен должен стартовать в субботу, то за 3-4 недели до этого он должен выполнять самую тяжёлую работу по субботам, а накануне и после этого нагрузка должна быть лёгкой.

От грамотного построения тренером микро-, мезо-, и макроциклов на всех этапах спортивной подготовки зависит успех его учеников.

Для обеспечения целостности тренировочного процесса необходимо создать основу определённой структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов, их закономерное соотношение и общую последовательность. Структура спортивной тренировки спортсмена характеризуется:

а) определённым соотношением различных сторон подготовки (например, общефизической и технической);

- б) необходимым соотношением тренировочной нагрузки (например, объема и интенсивности);
 в) целесообразной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (например, этапов, циклов и т.д.)

Условия реализации Программы

Кадровые условия реализации программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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 спорт», 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).

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

Требования к материально-техническим условиям реализации программы:

наличие беговой дорожки;

наличие места для прыжков, состоящего из дорожки для разбега и места для приземления;

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№	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 5кг)	комплект	10
5	Гантели переменной массы (от 3 до 12кг)	комплект	10
6	Гири спортивные (16,24, 32 кг)	компл	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 (140г)	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 (2,8м*2,8м)	штук	1
24	Рулетка - 10м	штук	3
25	Рулетка - 100м	штук	1
26	Рулетка - 20м	штук	3
27	Рулетка - 50м	штук	2
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	пар	2
33	Стенка 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 (5м)	штук	1
37	Препятствие для бега (3,66м)	штук	1

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям; при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Перечень информационного обеспечения Программы

Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации;

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика от 16.11.2022 г. № 996;

Нормативные документы, регулирующие работу по физической культуре и спорту, деятельности спортивных школ;

М. Кобринский, Книга «Лёгкая атлетика», 2005 г;

А.И. Жилкин «Лёгкая атлетика. Критерии отбора» М.: «Терра- спорт», 2006 г;

А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук «Лёгкая атлетика» - Учебное пособие, Москва «Академия», 2009 г;

Л.С.Хоменкова Книга тренера по лёгкой атлетике. 3-е изд. перераб. М.: «ФиС» 2005г;

Л.П. Матвеев «Основы лёгкой атлетики» М.: «ФиС», 2006 г;

Л.П. Матвеев «Теория и методика физической культуры» (общие основы теории и методики Физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). Учебник для институтов физической культуры - М.: ФиС, 2000;

В.Д. Полищук «Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов» - Киев «Олимпийская литература», 2018 г;

О.М. Мирзоев «Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов», Москва: «ФиС», 2005г.;

Майфат С.П., Малофеева С.Н. - Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте - Екатеринбург, 2013;

Журналы «Лёгкая атлетика» - 2018 - 2022 гг.;

Журналы «Теория и практика физической культуры» 2018-2022 г.;

38

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022520

Владелец Смирнов Евгений Александрович

Действителен с 25.04.2023 по 24.04.2024