

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Принята

на заседании педагогического совета  
МКУ ДО СШ  
Протокол от 05.04. 2023 г. № 1

Утверждена

приказом МКУ ДО СШ  
от 05.04.2023 г. № 38-ОД

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

**РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВАНИИ ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА», УТВЕРЖДЕННОЙ ПРИКАЗОМ  
МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
от 20.12.2022 г. №1282  
В СООТВЕТСТВИИ С ФЕДЕРАЛЬНЫМ СТАНДАРТОМ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»,  
УТВЕРЖДЕННЫМ ПРИКАЗОМ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
от 16.11.2022 г. № 996**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ – 3 года**

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП – 5 лет**

**ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА – БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ**

**2023 год  
КБР, г. Майский**

## Оглавление

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела Программы</b>	<b>Стр.</b>
1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
4.	Годовой учебно-тренировочный план	9
5.	Календарный план воспитательной работы	12
6.	План антидопинговых мероприятий	13
7.	Планы инструкторской и судейской практики	17
8.	Планы медицинских мероприятий и применения восстановительных мероприятий	19
9.	Система контроля	21
10.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	23
11.	Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика»	33
12.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	55
13.	Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	57
14.	Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	58
15.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	61
16.	Перечень информационного обеспечения	63

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, метания, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом от 16 ноября 2022 г. № 996 (далее ФССП)

2. 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 направлена на решение следующих задач:

формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и легкой атлетикой в частности;

укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;

обеспечение разносторонней физической подготовки обучающихся и формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях;

совершенствование техники и тактики, накопление опыта участия в соревнованиях;

формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс, цель которого достижение вершин спортивного мастерства;

овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию легкоатлетов.

Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку легкоатлетов, входящих в состав сборных команд КБР и Российской Федерации.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

индивидуализация спортивной подготовки;

единство общей и специальной спортивной подготовки;

непрерывность и цикличность процесса подготовки;

единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта легкая атлетика на различных этапах многолетней подготовки.

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта.

Легкая атлетика - олимпийский вид спорта, объединяющий следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, прыжки (в длину, в высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, толкание ядра), многоборья.

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой, учащиеся приобретают не только правильные двигательные навыки, но и развивают ловкость, быстроту, силу, выносливость и т.д. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Система подготовки применяется на всех этапах подготовки от новичка до этапа совершенствования спортивного мастерства и представляет собой регулярные учебно-тренировочные занятия и соревнования, в ходе которых обучающиеся овладевают техникой и тактикой, развивают силу и выносливость, воспитывают моральные и волевые качества, приобретают опыт и специальные знания. К этому необходимо добавить регулярный самоконтроль, медицинское обследование, соблюдение правильного режима и гигиенических требований.

Путь к поставленной цели (спортивному результату, победе в соревнованиях) лежит через решение задач, выраженных в конкретных показателях, определяющих желаемую модельную характеристику спортсмена через постановку конкретных задач по всем видам предстоящей подготовки, выбор средств, методов и величин нагрузок, их распределение по формам занятий и тренировочным дням, через планирование на основе микроциклов, этапов, периодов и больших циклов на протяжении ряда лет.

### 1.1. Специфика организации тренировочного процесса

Спортивная тренировка основывается на общих педагогических принципах - сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности. В то же время тренировочный процесс в легкой атлетике обладает своими особенностями и отличительными чертами. Характерной чертой тренировочного процесса легкоатлетов является его многообразие. По существу, легкая атлетика, как ни один другой вид спорта, состоит из большого количества разных видов. Принято объединять эти виды на основе естественной двигательной деятельности человека, т. е. ходьбы, бега, прыжков и бросания предметов. Однако по специфике тренировочного процесса, направленного на преимущественное развитие ведущих в той или иной группе видов легкой атлетики физических качеств, принято следующее деление:

скоростные виды, характеризующиеся высокой частотой движений при определённой величине усилий (спринтерский и барьерный бег до 400 м);

скоростно-силовые виды, характеризующиеся кратковременными и мощными усилиями в основной фазе движения (прыжки, метания);

виды, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (ходьба, бег на средние и длинные дистанции);

виды, характеризующиеся комплексным развитием качеств (многоборья). Тренировочный процесс в этих группах при общих закономерностях его развития имеет тенденцию дальнейшего разделения внутри каждой из групп по задачам, этапам подготовки, средствам и методам.

Лёгкая атлетика относится к группе видов спорта, достижения в которых выявляются через одну избранную форму техники, имеющую постоянный состав и структуру движений. Стабильность этой техники обусловлена относительным постоянством внешних условий, строго определённых правилами соревнований. Внешние условия могут меняться под влиянием метеорологических факторов (дождь, ветер, солнце) и отчасти состава покрытия.

По особенностям режима двигательной деятельности виды лёгкой атлетики можно разделить на две группы:

1. Виды, техника которых направлена на умение развивать напряжение мышц максимальной мощности в определённой координации в соответствии с двигательными задачами (спринтерский, барьерный бег, прыжки, метания);

2. Виды, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости при оптимальных условиях интенсивности. Техника этих видов направлена на экономизацию расхода физических сил и повышение эффективности оптимальных рабочих усилий (ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции).

При большом многообразии видов лёгкой атлетики имеется существенная разница в степени зависимости спортивного результата от физической или технической подготовленности спортсмена. Достижение спортивного результата в лёгкой атлетике зависит от гармонического сочетания техники и функциональной подготовки, но при ведущей роли последней. Тренировочный процесс в лёгкой атлетике имеет в основном двух цикловое построение, хотя некоторые спортсмены ещё строят свою тренировку как один цикл в году (ходьба, бег на длинные дистанции, некоторые виды метаний). В настоящее время почти во всех видах лёгкой атлетики спортсмены участвуют и в зимних соревнованиях. В основном годовая подготовка делится на два цикла - осенне-зимний и весенне-летний.

1.2. С учетом специфики вида спорта легкая атлетика определяются следующие особенности спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика»:

бег;

прыжки;

метания;

составленные из этих физических упражнений многоборья;

спортивная ходьба.

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду

спорта «легкая атлетика» (ФССП) в данном виде спорта выделяются следующие спортивные дисциплины:

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

«бег на средние и длинные дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции более 400 м);

«прыжки» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «прыжок»);

«метания» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова «метание» и «толкание»);

«многоборье» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании часть слова «-борье»);

«спортивная ходьба» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «ходьба»).

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

1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки – это многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс воспитания, обучения и тренировки соответственно индивидуальным особенностям спортсмена и проводимый при его активной деятельности в условиях педагогического руководства и контроля, медико-биологического и материально-технического обеспечения, использования средств восстановления и эффективной организации.

Характеризуя систему спортивной подготовки в целом, можно сказать, что это специально организованный процесс развития, повышения функциональных возможностей спортсменов - процесс, составными частями которого являются также гигиенический режим, научный, врачебный контроль, материальные условия, организация и др., неразрывно связанные между собой на основании определенных принципов, правил и положений».

Важным условием успеха тренера-преподавателя в работе с легкоатлетами является соблюдение основополагающих принципов многолетней подготовки:

строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;

постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;

увеличения общих тренировочных нагрузок за счет повышения интенсивности;

тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;

строгого следования дидактическому принципу - «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

этап начальной подготовки - 3 года;

тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничения;

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки легкоатлета. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки.

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10-15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	9	12	18
Количество тренировок в неделю	3	3	4	4	6
Общее количество часов в год	234	312	468	624	936

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

#### 3.1. Учебно-тренировочные занятия:

групповая - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь;

индивидуальная - легкоатлеты работают самостоятельно по индивидуальным заданиям;

самостоятельная - легкоатлеты выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований, телетрансляций.

#### 3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18
1.2.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.3.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>				
2.1.	По общей или специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	-	-	до 10 суток
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
2.4.	В каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-

### 3.3. Спортивные соревнования

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, поединков				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	2	4	4	5
Отборочные	-	1	1	2	2
Основные	-	1	1	2	2

## 4. Годовой учебно-тренировочный план

4.1. Тренировочный процесс реализуется в соответствии с годовым тренировочным планом, составленным для лиц, проходящих спортивную подготовку соответствующем году ЭНП, ТЭ, ЭССМ.

При составлении годового тренировочного плана для лиц, занимающихся на ЭНП, ТЭ, ЭССМ, учитывается их легкоатлетическая специализация.

Работа по индивидуальным тренировочным планам осуществляется на ЭССМ

Годовой тренировочный план на всех этапах спортивной подготовки (ЭНП, ТЭ, ЭССМ) имеет продолжительность 52 недели и включает в себя:

недели с регулярными тренировочными занятиями по утвержденному администрацией, в том числе недели с дополнительным участием в спортивных соревнованиях.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
<b>Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, метания</b>						
1	Общая физическая подготовка (%)	73	70	30	18	17
2	Специальная физическая подготовка (%)			22	26	27
3	Техническая подготовка (%)	15	16	24	26	20
4	Тактическая и психологическая подготовка (%)	3	3	4	5	6
5	Теоретическая подготовка (%)	4	4	5	5	7
6	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	4	6	7
7	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4	6	6
8	Медицинские, восстановительные мероприятия (%)	2	2	3	4	5
9	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)	3	3	4	4	5
<b>Для спортивных дисциплин бег на средние дистанции</b>						
1	Общая физическая подготовка (%)	72	69	45	34	17
2	Специальная физическая подготовка (%)			12	15	25
3	Техническая подготовка (%)	15	16	18	20	21
4	Тактическая и психологическая подготовка (%)	4	4	5	6	6
5	Теоретическая подготовка (%)	4	4	5	6	7
6	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	4	6	7
7	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3	4	6
8	Медицинские, восстановительные мероприятия (%)	2	2	4	5	6
9	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)	3	3	4	4	5

### 4.3. Годовой учебно-тренировочный план

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
<b>Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции, метания</b>					
Общая физическая подготовка (час)	171	228	140	113	168
Специальная физическая подготовка (час)			103	162	243
Техническая, подготовка (час)	35	47	112	162	243
Тактическая и психологическая подготовка (час)	7	9	19	31	47
Теоретическая подготовка	9	13	23	31	47
Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	19	37	56
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	19	38	56
Медицинские, восстановительные мероприятия	4	6	14	25	38
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8	9	19	25	38
<b>Итого</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>936</b>
<b>Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции</b>					
Общая физическая подготовка (час)	169	225	210	212	318
Специальная физическая подготовка (час)			56	94	140
Техническая, подготовка (час)	35	47	84	125	187
Тактическая и психологическая подготовка (час)	9	12	24	37	56
Теоретическая подготовка	9	13	23	37	56
Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	14	25	38
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	19	38	56
Медицинские, восстановительные мероприятия	4	6	19	31	47
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8	9	19	25	38
<b>Итого</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>936</b>

### 4.4. Режим тренировочной работы

Расписание тренировок утверждается приказом директора после согласования с профсоюзным комитетом и тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку.

При составлении расписания продолжительность одной тренировки рассчитывается в академических часах (академический час - 45 минут), с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки легкоатлетов следующей продолжительности:

на этапе начальной подготовки - 2 академических часа;

на тренировочном этапе - 3 академических часа;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 академических часа.

Допускается проведение тренировок одновременно со спортсменами из разных групп по программам спортивной подготовки. При этом соблюдаются все, перечисленные ниже условия:

разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов (или) спортивных званий;

не превышена пропускная способность спортивного зала;

не превышено максимальное количество занимающихся на данном этапе подготовки.

Тренировочный процесс носит круглогодичный характер. Количество часов в год планируется из расчета 52 недели тренировочной работы и включает теоретические и практические занятия, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику. Тренировочный год начинается 1-го сентября.

Спортивная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями Программы круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности.

Основанием для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа является выполнение ими контрольно-переводных нормативов по всем видам подготовки. Состав укомплектованных групп оформляется приказом директора. В отдельных случаях легкоатлеты, стабильно показывающие хорошие результаты, могут быть переведены в группу следующего этапа в течение тренировочного года.

## **5. Календарный план воспитательной работы**

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих 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 спортсменов;

привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;  
развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1	Судейская практика	Участие в различных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыка судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1	Организация 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 проведение лекций на темы: Питание спортсмена, Личная гигиена спортсмена	В течение года
2.2	Организация учебно-тренировочных сборов в каникулярный период	Тренировочные сборы в Приэльбрусье	Июнь-август
3	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою Республику, 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 республике, в спортивной школе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях, открытиях, закрытиях, награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе и организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умения 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; просмотр обучающих видеофильмов	В течении года
5	Участие в мероприятиях по благоустройству физкультурно-спортивных объектов	Участие в: субботниках, подготовке мест соревнований, ремонт спортивного инвентаря	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	турно-оздоровительного комплекса		

## 6. План антидопинговых мероприятий

6.1. На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

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

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- отказ или непредоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;

- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время внесоревновательного периода, включая непредоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;

- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;

- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответ-

ственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до дзюдоистов материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

В целях повышения уровня осведомленности борцов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары. Рекомендуемые темы:

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
- антидопинговые правила;
- принципы честной игры.

## 6.2. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
<b>Этап начальной подготовки</b>		
1	Организация и проведение бесед по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов спортивной школы	В течении года
2	Беседа тренеров с родителями по антидопинговой направленности	В течении года
3	Проведение инструктажа с обучающимся по антидопинговому законодательству	сентябрь
4	Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами	В течении года
5	Участие в ознакомительных антидопинговых мероприятиях	В течении года
6	Участие в тестировании по антидопингу и получение сертификатов	Один раз в год
7	Оформление стенда по антидопингу в холле ФОК	сентябрь
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
1	Организация и проведение бесед по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов спортивной школы	В течении года
2	Беседа тренеров с родителями по антидопинговой направленности	В течении года
3	Проведение инструктажа с обучающимся по антидопинговому законодательству	сентябрь
4	Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами	В течении года
5	Участие в ознакомительных антидопинговых мероприятиях	В течении года
6	Участие в тестировании по антидопингу и получение сертификатов	Один раз в год
7	Оформление стенда по антидопингу в холле ФОК	сентябрь
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
1	Организация и проведение бесед по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов спортивной школы	В течении года

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
2	Беседа тренеров с родителями по антидопинговой направленности	В течении года
3	Проведение инструктажа с обучающимся по антидопинговому законодательству	сентябрь
4	Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами	В течении года
5	Участие в ознакомительных антидопинговых мероприятиях	В течении года
6	Участие в тестировании по антидопингу и получение сертификатов	Один раз в год

## 7. Планы инструкторской и судейской практики

7.1. Одной из задач тренировочного процесса является подготовка легкоатлета к роли помощника тренера, инструктора, участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены, на тренировочных этапах и этапах совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки, самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами; самостоятельно составлять конспект; вести дневник: учитывая тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрируя спортивные результаты, анализируя выступления в соревнованиях; принимать участие в судействе в роли помощника судьи, секретаря.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>Этап начальной подготовки</b>			
1	Судейская практика	Участие в различных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыка судейства во время учебно-тренировочных занятий; приобретение навыков самостоятельного проведения общеразвивающих упражнений; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течении года
2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков проведения разминки учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочным занятиям;	В течении года
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
1	Судейская практика	Участие в различных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:	В течении года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
		<p>практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</p> <p>приобретение навыка судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <p>приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</p> <p>формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</p>	
2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <p>освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <p>составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</p> <p>формирование навыков наставничества;</p> <p>формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</p> <p>формирование склонности к педагогической работе;</p>	В течении года
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>			
1	Судейская практика	<p>Участие в различных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <p>практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</p> <p>приобретение навыка судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <p>приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</p> <p>формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</p>	В течении года
2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <p>освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <p>составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</p> <p>формирование навыков наставничества;</p> <p>формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</p> <p>формирование склонности к педагогической работе;</p>	В течении года

## **8. Планы медицинских мероприятий и применения восстановительных мероприятий**

### **8.1. Медицинские требования**

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры;

иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;

соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений занятиями по легкой атлетике.

**8.2. Возрастные требования, продолжительность этапов спортивной подготовки:**

минимальный возраст зачисления на этап начальной подготовки - 9 лет; продолжительность этапа - 3 года;

минимальный возраст зачисления на тренировочный этап - 12 лет; продолжительность этапа - 5 лет;

минимальный возраст зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства - 14 лет; продолжительность этапа не ограничено.

### **8.3. Психофизические требования**

Психофизические требования определяются готовностью спортсмена выполнять тренировочную и соревновательную деятельность в стрессовых ситуациях.

Основные параметры личности спортсмена:

эмоциональная устойчивость - устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса;

интроверсия-экстраверсия - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события;

лидерство - умение управлять собой;

независимость - самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств;

мотивация достижения - «справляться с чем-то трудным», преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей», приспособляемость организма к напряжённой ситуации;

агрессивность - настойчивость и активность в преодолении трудностей;

склонность к риску - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму;

адаптивность - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям;

самооценка - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.

#### 8.4. План медицинских мероприятий и применения восстановительных мероприятий:

Этапы	Сроки	Мероприятия
Этап начальной подготовки	В течение года	<p><b>Восстановительные средства и мероприятия:</b>  <i>педагогические средства восстановления:</i>  рациональное построение учебно-тренировочных занятий;  разнообразие средств и методов тренировки;  переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;  рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, учитывая чувствительные периоды;  организация активного отдыха.  <i>психологические средства восстановления:</i>  положительный эмоциональный фон тренировочных занятий;  психорегулирующие воздействия;  дыхательная гимнастика;  <i>медико-биологические средства восстановления:</i>  сбалансированное питание;  гигиенические и физиотерапевтические процедуры;  массаж;  витамины.  <b>Медицинские мероприятия:</b>  прохождение медицинского осмотра 1 раз в год</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	В течение года	
Этап совершенствования спортивного мастерства	В течение года	<p><b>Восстановительные средства и мероприятия:</b>  <i>педагогические средства восстановления:</i>  рациональное построение учебно-тренировочных занятий;  рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности;  организация активного отдыха.  <i>психологические средства восстановления:</i>  аутогенная тренировка;  психорегулирующие воздействия;  дыхательная гимнастика;  <i>медико-биологические средства восстановления:</i>  сбалансированное питание;  гигиенические и физиотерапевтические процедуры;  баня;  массаж;  витамины.  <b>Медицинские мероприятия:</b>  прохождение медицинского осмотра 2 раза в год</p>

## 9. Система контроля

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

9.2. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовки;

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 обучения;

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

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

9.3. 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;

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

9.4. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "легкая атлетика";

выполнять 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 "кандидата в мастера спорта" не реже одного раза в два года;

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

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

9.6. Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

отбор перспективных легкоатлетов для комплектования групп спортивной подготовки по легкой атлетике;

просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Критерии - признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

9.7. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «легкая атлетика»

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
<b>Бег на короткие дистанции</b>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	2
<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	1

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Телосложение	2
<b>Метания</b>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

9.8. Требования к результатам и условиям реализации Программы на этапах спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

на этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья спортсменов;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «легкая атлетика»;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;

формирование спортивной мотивации;

укрепление здоровья спортсменов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

сохранение здоровья спортсменов.

## **10. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

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

Упражнения	Единица измер-я	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
		9,6	9,9	9,3	9,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
		10	5	13	7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
		130	120	140	130
Прыжки через скакалку в течение 30 с	кол-во раз	не менее		не менее	
		25	30	30	35
Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
		24	13	22	15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее		не менее	
		+2	+3	+4	+5
Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
				16.00	17.30

10.2. 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»

Упражнения	Единица измер-я	Норматив	
		юноши	девушки
<b>1. Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»</b>			
Бег 60 м	с	не более	
		9,3	10,3
Бег 150 м	с	не более	
		25,5	27,8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		190	180
<b>2. Для спортивной дисциплины «бег на средние дистанции»</b>			
Бег 60 м	с	не более	
		9,5	10,6
Бег 500 м	с	не более	
		1,44	2,01
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		170	160
<b>3. Для спортивной дисциплины «метания»</b>			

Бег 60 м	с	не более	
		9,6	10,6
Бросок набивного мяча 3 кг снизу вперед	м	не менее	
		10	8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		180	170
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>			
Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

10.3. 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»

Упражнения	Единица измер-я	Норматив	
		юноши	девушки
<b>1. Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»</b>			
Бег 60м	с	не более	
		7,3	8,2
Бег 300м	с	не более	
		38,5	43,5
Десятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами	м	не менее	
		25	23
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		260	230
<b>2. Для спортивной дисциплины «бег на средние и длинные дистанции»</b>			
Бег 60м	с	не более	
		8,0	9,0
Бег 2000м	мин, с	не более	
		6,00	7,10
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		240	200
<b>3. Для спортивной дисциплины «метания»</b>			
Бег 60м	с	не более	
		7,6	8,7
Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее	

Упражнения	Единица измер-я	Норматив	
		юноши	девушки
ногами		260	220
Рывок штанги весом не менее 70 кг	Кол-во раз	не менее	
		1	
Рывок штанги весом не менее 70 кг	Кол-во раз	не менее	
			1
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

10.4. Этапный контроль проводится ежегодно при переходе на следующий период подготовки. Критерии оценки эффективности подготовки помогут определить уровень физической, технической и функциональной подготовленности и сопоставить его с нормативными требованиями. Подбор контрольных упражнений, приведенный в данной программе, позволит объективно оценить состояние обучающегося, выявить динамику его подготовленности.

При переходе на следующий год подготовки обучающиеся сдают нормативы по общей, специальной физической подготовке, а также технической подготовке:

Спортсменам, проходящим спортивную подготовку, не сдавшим контрольно-переводные нормативы по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом.

Стандартная программа тестирования для всех видов спорта включает: бег 30 м со старта; непрерывный бег в течение 5 минут; челночный бег 3x10 м; 10-ти секундный бег на месте с максимальной частотой движения; прыжок в длину с места; прыжок вверх с места; подтягивание в висе на перекладине; бросок набивного мяча; наклон вперед; поднимание туловища из положения лежа.

#### Организация и проведение тестирования

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся спортивной школы. Тестирование проводится в соответствии с Уставом, в установленные сроки (сентябрь - вступительные, апрель-май – переводные, ежегодно).

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования юных спортсменов по указанной программе.

Бег 30 м с высокого старта. Проводится по дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-ти минутной разминки – старт.

Непрерывный бег 5 минут. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен за 5 минут бега.

Челночный бег 3x10 м, с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-ти метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см и центром на черте. На дальний полукруг за финишной чертой кладут деревянный кубик (5 см<sup>3</sup>).

Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

Бег на месте в максимальном темпе. Учитывают количество беговых шагов в течение 10 секунд. Тестирование проводят в помещении и использованием простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии 1 м натягивают эластичный бинт на высоте колена спортсмена, согнутого под прямым углом ноги. По команде «марш» спортсмен начинает с максимальной частотой движения быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины. Подсчёт шагов ведётся по касанию правым бедром резины (и умножается на 2).

Прыжок в длину с места. Выполняют толчком двух ног от линии до края на покрытии, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют рулеткой.

Прыжок вверх. Выполняется только с толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

Подтягивание в висе на перекладине. Учитывается количество раз. Выполняют из положения вис охватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Бросок набивного мяча (вес 1-2 кг), вперед из-за головы. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

Наклон вперед. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая - вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат - со знаком «+», если выше - со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Поднимание туловища. Выполняется из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях по углом 90°, руки – за головой. За 30 сек. определяется количество

подъемов туловища. При выполнении локтевыми суставами рук необходимо коснуться колен, при опускании туловища лопатки спины касаются поверхности мата.

10.5. Перечень обязательных и дополнительных упражнений тестирования показателей ОФП

<b>№ п/п</b>	<b>Вид спорта</b>	<b>Бег 30м</b>	<b>Непрерывный бег 5 мин.</b>	<b>Бросок набивного мяча</b>	<b>Челночный бег 3x10 м</b>	<b>Прыжок в длину с места</b>	<b>Прыжок вверх</b>	<b>Подтягивание на руках (юноши)</b>	<b>Подтягивание из висе положения лежа (девушки)</b>	<b>Бег на месте 10 сек.</b>	<b>Наклон вперед</b>	<b>Поднимание туловища из положения лежа</b>
1	Л/а	++	++	++	++	++	+	+	+	+	+	+

10.6. Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (обязательные)

Юноши

№	Упражнения	бал л	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1	Бег 30м, сек.	5	6,5 и мен	6,2 и мен	5,9 и мен	5,6 и мен	5,3 и мен	5,0 и мен	4,7 и мен	4,4 и мен	4,2 и мен	4,0 и мен	3,8 и мен
		4	6,6 - 6,9	6,3 - 6,7	6,0 - 6,4	5,7 - 6,1	5,4 - 5,8	5,1 - 5,5	4,8 - 5,2	4,5 - 4,9	4,3 - 4,7	4,1 - 4,5	3,9 - 4,3
		3	7,0 - 7,4	6,8 - 7,2	6,5 - 6,9	6,2 - 6,6	5,9 - 6,3	5,6 - 6,0	5,3 - 5,7	5,0 - 5,4	4,8 - 5,2	4,6 - 5,0	4,4 - 4,8
		2	7,5 - 7,9	7,3 - 7,6	7,0 - 7,4	6,7 - 7,1	6,4 - 6,8	6,1 - 6,5	5,8 - 6,2	5,5 - 5,9	5,3 - 5,7	5,1 - 5,5	4,9 - 5,3
		1	8,0 - 8,6	7,8 и бол	7,5 - 8,0	7,2 и бол	6,9 и бол	6,6 и бол	6,3 и бол	6,0 и бол	5,8 и бол	5,6 и бол	5,4 и бол
2	Бег 5мин, м	5	951 и б.	1051 и б.	1101 и б.	1151 и б.	1201 и б.	1251 и б.	1301 и б.	1351 и б.	1401 и б.	1451 и б.	1501 и б.
		4	851-950	951-1050	1001-1100	1051-1150	1101-1200	1151-1250	1201-1300	1251-1350	1301-1400	1351-1450	1401-1500
		3	751-850	851-950	901-1000	951-1050	1001-1100	1051-1150	1101-1200	1151-1250	1201-1300	1251-1350	1301-1400
		2	651-750	751-850	801-900	851-950	901-1000	951-1050	1001-1100	1051-1150	1101-1200	1151-1250	1201-1300
		1	650 и м.	750 и м.	800 и м.	850 и м.	900 и м.	950 и м.	1000 и м.	1050 и м.	1100 и м.	1150 и м.	1200 и м.
3	Прыжок в длину с места, см	5	151 и бол.	161 и бол.	176 и бол.	186 и бол.	196 и бол.	211 и бол.	226 и бол.	236 и бол.	251 и бол.	266 и бол.	281 и бол.
		4	136-150	146-160	161-175	171-185	181-195	196-210	211-225	221-235	236-250	251-265	266-280
		3	121-135	131-145	146-160	156-170	166-180	181-195	196-210	206-220	221-235	236-250	251-265
		2	106-120	116-130	131-145	141-155	151-165	166-180	181-195	191-205	206-220	221-235	236-250
		1	105 и мен.	115 и мен.	130 и мен.	140 и мен.	150 и мен.	165 и мен.	180 и мен.	190 и мен.	205 и мен.	220 и мен.	235 и мен.
4	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, сидя, см	5	276 и бол.	306 и бол.	336 и бол.	366 и бол.	396 и бол.	436 и бол.	486 и бол.	536 и бол.	586 и бол.	636 и бол.	686 и бол.
		4	226-275	256-305	286-335	316-365	351-395	391-435	436-485	486-535	563-585	613-635	663-685
		3	176-225	206-255	236-285	261-315	306-350	346-390	386-435	436-485	486-535	536-585	586-635
		2	126-175	156-205	186-235	211-260	261-305	301-345	336-385	386-435	436-485	486-535	536-585
		1	125 и мен.	155 и мен.	185 и мен.	210 и мен.	260 и мен.	300 и мен.	335 и мен.	385 и мен.	435 и мен.	485 и мен.	535 и мен.
5	Челночный бег 3x10м, сек.	5	8,3 и мен.	8,1 и мен.	7,9 и мен.	7,7 и мен.	7,5 и мен.	7,3 и мен.	7,0 и мен.	6,8 и мен.	6,6 и мен.	6,4 и мен.	6,2 и мен.
		4	8,4-8,9	8,2-8,7	8,0-8,5	7,8-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,5-6,9	6,3-6,7
		3	9,0-9,5	8,8-9,3	8,6-9,1	8,4-8,9	8,1-8,5	7,9-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,2-7,6	7,0-7,4	6,8-7,2
		2	9,6-10,1	9,4-9,9	9,2-9,7	9,0-9,5	8,6-9,2	8,4-8,8	8,1-8,5	7,9-8,3	7,7-8,1	7,5-7,9	7,3-7,7
		1	10,2 и бол	10,0 и бол	9,8 и бол	9,6 и бол	9,3 и бол	8,9 и бол	8,6 и бол	8,4 и бол	8,2 и бол	8,0 и бол	7,8 и бол

10.7. Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (дополнительные)

Юноши

№	Упражнения	балл	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1	Бег на месте в максимальном темпе за 10 сек. (раз)	5 4 3 2 1	68 и бол. 58-67 48-57 38-47 37 и мен.										
2	Наклон вперед, (см)	5 4 3 2 1	11 и бол. 0,5-10 0-(-10) -10,5-(-20) -21 и бол										
3	Прыжок вверх с места, см	5 4 3 2 1	22 и бол. 18-21 14-17 10-13 9 и мен.	26 и бол. 21-25 16-20 11-15 10 и мен.	30 и бол. 25-29 20-24 13-19 12 и мен	35 и бол. 31-34 27-30 23-26 22 и мен	41 и бол 36-40 31-35 26-30 25 и мен	45 и бол 40-44 35-39 30-34 29 и мен	49 и бол 44-48 39-43 37-39 36 и мен	51 и бол. 47-50 43-46 39-42 41 и мен.	54 и бол 50-53 46-49 42-45 41 и мен.	57 и бол 53-56 49-52 45-48 44 и мен.	60 и бол. 56-59 52-55 48-51 47 и мен.
4	Подтягивание в висе (раз)	5 4 3 2 1	4 2-3 1 -- --	6 2-5 1 - -	8 6-7 3-5 2 -	10 6-9 3-5 2 -	12 8-11 5-7 2-4 1	14 10-13 7-9 4-6 3	16 10-15 6-9 3-5 2	18 12-17 8-11 5-7 4	20 14-19 10-13 7-9 6	22 16-21 12-15 9-11 8	24 18-23 14-17 11-13 10
5	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. (раз)	5 4 3 2 1	15 9-14 5-8 2-4 1	17 11-16 7-10 4-7 3	20 14-19 10-13 6-9 5	23 17-22 13-16 9-12 8	26 20-25 16-19 12-15 11	29 23-28 19-22 15-18 14	32 26-31 22-25 18-21 17	35 29-34 25-28 21-24 20	38 32-37 26-31 22-25 21	41 35-40 29-34 25-28 24	42 36-41 30-35 26-29 25

### 10.8. Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (обязательные)

Девушки

№	Упражнения	балл	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1	Бег 30м, сек.	5	6,6 и мен.	6,3 и мен	6,0 и мен	5,8 и мен	5,6 и мен	5,3 и мен	5,0 и мен	4,8 и мен	4,5 и мен	4,2 и мен	4,0 и мен
		4	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,6-5,0	4,3-4,7	4,1-4,5
		3	7,2-7,6	6,9-7,3	6,6-7,0	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	4,6-5,0
		2	7,7-8,1	7,4-7,8	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	5,1-5,5
		1	8,2 и бол.	7,9 и бол.	7,6 и бол	7,4 и бол	7,2 и бол	6,9 и бол.	6,6 и бол	6,4 и бол	6,1 и бол	5,8 и бол	5,6 и бол
2	Бег 5 минут, м	5	901 и б.	951 и б.	1001 и б.	1051 и б.	1101 и б.	1151 и б.	1201 и б.	1251 и б.	1301 и б.	1351 и б.	1401 и б.
		4	801 -900	851-950	901-1000	951-1050	1001-1100	1051 -1150	1101-1200	1151 -1250	1201-1300	1251-1350	1301-1400
		3	701 -800	751-850	801-900	851-950	901-1000	951 -1050	1001-1100	1050 -1150	1101-1200	1151-1250	1201-1300
		2	601-700	651-750	701-800	750-850	801-900	851 -950	901-1000	951-1050	1001-1100	1051-1150	1101-1200
		1	600 и м.	650 и м.	700 и м.	750 и м.	800 и м.	850 и м.	900 и м.	950 и м	1000 и м.	1050 и м.	1100 и м.
3	Прыжок в длину с места, см	5	141 и б.	151 и б.	161 и б.	171 и б.	181 и б.	191 и б.	206 и б.	221 и б.	231 и б.	241 и б.	251 и б.
		4	131-140	141-150	151-160	161-170	171-180	181-190	196-205	211-220	221-230	231-240	241-250
		3	121-130	131-140	141-150	151-160	161-170	171-180	186-195	201-210	211-220	221-230	231-240
		2	111-120	121-130	131-140	141-150	151-160	161-170	176-185	191-200	201-210	211-220	221-230
		1	110 и м.	120 и м.	130 и м.	140 и м.	150 и м.	160 и м.	175 и м.	190 и м.	200 и м.	210 и м.	220 и м.
4	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, сидя, см	5	151 и бол.	191 и бол.	231 и бол	271 и бол.	301 и бол.	361 и бол	391 и бол	431 и бол	501 и бол.	541 и бол	581 и бол
		4	111-150	151-190	191-230	241-270	271-300	321-380	351-390	401-430	461-500	501-540	541-580
		3	71-110	111-150	151-190	211-240	241-270	281-320	311-350	371-400	421-460	461-500	501-540
		2	31-70	71-110	111-150	181-210	211-240	241-280	271-310	341-370	381-420	421-460	461-500
		1	30 и мен	70 и мен	110 и мен	180 и мен.	210 и мен	240 и мен.	270 и мен.	340 и мен	380 и мен	420 и мен	460 и мен
5	Челночный бег 3x10м, сек.	5	8,8 и мен	8,6 и мен	8,3 и мен	8,0 и мен	7,7 и мен	7,5 и мен	7,1 и мен	6,9 и мен	6,7 и мен	6,5 и мен	6,3 и мен
		4	8,9-9,4	8,7-9,2	8,4-8,9	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,2	6,6-7,0	6,2-6,6
		3	9,5-10,0	9,3-9,8	9,0-9,5	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7	7,1-7,5	6,7-7,1
		2	10,1-10,6	9,9-10,4	9,6-10,1	9,3-9,8	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,6
		1	10,7 и бол	10,5 и бол	10,2 и бол	9,9 и бол	9,3 и бол	9,1 и бол	9,0 и бол	8,8 и бол	8,3 и бол	8,1 и бол	7,7 и бол

Девушки

10.9. Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (дополнительные)

Девушки

№	Упражнения	балл	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1	Бег на месте за 10 сек., (раз)	5 4 3 2 1	66 и бол. 57-65 47-56 37-46 36 и мен.										
2	Наклон вперед, (см)	5 4 3 2 1	16 и бол. 5,5-15,5 -5+5 -5,5-(-15) -16 и бол.										
3	Прыжок вверх с места, см	5 4 3 2 1	22 и бол. 18-21 14-17 10-13 9 и мен.	26 и бол. 21-25 16-20 11-15 10 и мен.	30 и бол. 25-29 20-24 13-19 12 и мен.	35 и бол. 31-34 27-30 23-26 22 и мен.	41 и бол. 36-40 31-35 26-30 25 и мен.	45 и бол. 40-44 35-39 30-34 29 и мен.	49 и бол. 44-48 39-43 37-39 36 и мен.	51 и бол. 47-50 43-46 39-42 41 и мен.	54 и бол. 50-53 46-49 42-45 41 и мен.	57 и бол. 53-56 49-52 45-48 44 и мен.	60 и бол. 56-59 52-55 48-51 47 и мен.
4	Подтягивание в висе лежа (раз)	5 4 3 2 1	10 6-9 2-5 1 -	12 8-11 4-7 1-3 -	14 10-13 6-9 2-5 1	16 12-15 8-11 5-7 4	18 14-17 10-13 7-9 6	20 16-19 12-15 9-11 8	22 18-21 14-17 11-13 10	24 20-23 16-19 13-15 12	26 23-25 19-22 16-18 15	28 24-27 20-23 17-19 16	30 26-29 22-25 18-21 17
5	Поднимание туловища из положения лежа за 30сек., (раз)	5 4 3 2 1	14 8-13 4-7 1-3 -	16 10-15 6-9 3-5 2	18 12-17 8-11 5-7 4	20 14-19 10-13 7-9 6	23 17-22 13-16 10-12 9	26 20-25 16-19 13-15 12	29 23-28 19-22 15-18 14	32 26-31 22-25 19-21 18	35 29-34 25-28 22-24 21	38 32-37 28-31 25-27 24	40 34-39 30-33 27-29 26

## 11. Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика»

11.1. Особенности осуществления спортивной подготовки в соответствии легкоатлетической специализацией учитывается при составлении планов спортивной подготовки на ЭНП, ТЭ, ЭССМ

Спортивная подготовка легкоатлетов подразделяется на следующие категории (1 – 4) и виды деятельности:

1) связанные с физической нагрузкой виды подготовки:

общая физическая;

специальная физическая;

техническая;

участие в спортивных соревнованиях;

2) не связанные с физической нагрузкой виды подготовки:

тактическая;

теоретическая;

психологическая;

3) инструкторская и судейская практика;

4) медицинские, восстановительные мероприятия:

тестирование и контроль.

Характер спортивной подготовки (отраженный в содержании и взаимном соотношении категорий и видов деятельности в процессе спортивной подготовки, общей организации и напряженности тренировочного процесса, используемых тренировочных, педагогических и дополнительных эргогеничных средств и методов, направленности и величине осваиваемых физических нагрузок, а также в содержании соревновательной деятельности) поступательно меняется в зависимости от достигаемого занимающимися уровня спортивного мастерства - выполнения ими очередных нормативов ЕВСК. Наиболее существенные изменения в спортивную подготовку вносятся при переводе легкоатлетов на следующий ее этап (ЭССМ), а также внутри ТЭ – после первых двух лет занятий.

Таким образом, выделяются следующие уровни спортивной подготовки легкоатлетов, занимающихся на ЭНП, ТЭ и последующих этапах:

до года занятий на НП;

свыше года занятий на НП;

до трех лет занятий на ТЭ;

свыше трех лет занятий на ТЭ;

занятия на ЭССМ.

Тренировочный процесс (основной компонент спортивной легкоатлетов, связанный с систематическим выполнением физических упражнений) строится циклично. В тренировочном процессе выделяются следующие основные структурные образования (циклы):

годовой тренировочный цикл (цикл круглогодичной тренировки), состоящий из одного или нескольких циклов набора, удержания и временной утраты спортивной формы (тренировочных макроциклов);

тренировочные мезоциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных микроциклов различного типа и вида с заданной динамикой

нагрузочного воздействия; чаще всего используется следующая схема построения

мезоцикла: два или три нагрузочных микроцикла с заданной динамикой повышенной нагрузки плюс один разгрузочный микроцикл с пониженной нагрузкой);

тренировочные микроциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных занятий, которые составляют относительно законченный фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий решение задач данного подгруппы; как правило, в спортивной подготовке легкоатлетов используются недельные микроциклы: втягивающие, развивающие, ударные, стабилизирующие, подготовительные, подводящие, собственно соревновательные, восстановительные);

тренировочные занятия (объединяют определенным образом упорядоченные в соответствии с решаемыми задачами спортивной подготовки двигательные задания из арсенала различных видов подготовки, связанной с физическими нагрузками, с заданиями по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками; как правило, состоят из подготовительной, основной и заключительной частей, при реализации которых учитывается время для решения воспитательных задач);

двигательные (тренировочные) задания (первичные звенья тренировочного процесса, под которыми понимается упорядоченная совокупность двигательных действий, направленных на решение задач спортивной подготовки в текущем тренировочном занятии, включая формирование личностных качеств легкоатлетов).

#### 11.2. Программный материал спортивной подготовки

В спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические. Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления тренировочным процессом. Вместе с тем следует учитывать, что в тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, т.е. от 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, целеустремленности и т.д.

Распределение времени на основные разделы подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетнего тренировочного процесса.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств общей физической подготовки. Процент общего объема общей физической по отношению к специальной физической и технической подготовки занимает большую часть времени. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, аэробная выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники легкоатлетических видов и выполнение контрольных нормативов для перехода на следующий этап подготовки.

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных стартах и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники.

### 11.3. Общая физическая подготовка

Одной из главнейших частей подготовки легкоатлетов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Высших результатов в легкой атлетике добиваются, как правило, те спортсмены, которые всесторонне физически развиты. Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации.

Программный материал по практической подготовке легкоатлетов представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни основных средств, методов и режимов их выполнения.

#### 11.4. Развитие физических качеств:

координация – на всех этапах подготовки следует уделять внимание координации, подбирать такие упражнения, которые одновременно воздействуют и на двигательный аппарат и на вестибулярный аппарат. Обязательное требование к каждому упражнению – элемент новизны. Особое внимание координации уделяется на начальных этапах подготовки, закладывается «двигательная память». Планировать упражнения на воспитание ловкости лучше в подготовительной и в начале основной части занятия, непременно предусматривая паузы для относительного восстановления организма.

Упражнения из других видов спорта способствуют воспитанию общей ловкости, привитию многообразных двигательных навыков и умений.

Для координации рекомендуются акробатические и гимнастические упражнения;

гибкость - морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Гибкость легкоатлета – это его способность выполнять движения с максимальной амплитудой. Необходимого эффекта достигают за счет многократных повторений и постепенного нарастания амплитуды движений.

При воспитании гибкости к каждому занимающемуся необходим индивидуальный подход;

ловкость - понятие «ловкость» включает в себя все полезные движения и комплекс движений, которые встречаются в сложных координационных легкоатлетических упражнениях. Методика развития ловкости:

обучение сложным в координационном отношении движениям;

обучение изменению двигательной деятельности в зависимости от необходимости;

развитие восприятия движений тела в пространстве: акробатика, батут;

развитие чувства равновесия;

быстрота - это способность выполнять двигательные действия в минимально короткие отрезки времени.

Комплексы с преимущественной направленностью на воспитание быстроты надо применять в начале основной части тренировки, затем следуют игры, также способствующие совершенствованию этого качества. Спринтерские способности необходимо сочетать с ловкостью. Для воспитания быстроты нужно, наряду с повторным бегом с максимальной скоростью, широко использовать скоростно-силовые и собственно-силовые упражнения, т.е. повысить скорость бега в основном за счет динамической силы. Упражнения с акцентом на развитие максимальной скорости надо проводить часто, но в относительно небольшом объеме.

При развитии быстроты нужно учитывать требования:

упражнения должны выполняться на предельной скорости;

упражнения должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время движения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

продолжительность упражнения (или длина дистанции) должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Сила и скоростно-силовые качества - воспитание способности преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Силовые способности подразделяются на собственно-силовые (статический режим, медленные движения) и скоростно-силовые (динамическая сила, проявляемая в быстрых движениях).

Основные методы воспитания силы – методы повторного и серийно-интервального упражнения.

Для дальнейшего развития силы мышц применяют упражнения с отягощениями, оказывающие воздействие на две более важные группы мышц: мышцы стопы, голени и бедра; мышцы туловища и плечевого пояса.

Для развития первой группы мышц хороши упражнения скоростно-силового характера, при выполнении которых сила стремится к максимуму преимущественно за счет нарастания скорости сокращения мышц.

В качестве средств используются бег на короткие дистанции, различные прыжки и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями и специальные упражнения.

Вторая группа мышц развивается при помощи общеразвивающих упражнений с отягощениями и без них. Поэтому при определении оптимального веса отягощения надо учитывать не максимальные возможности, а собственный вес спортсмена.

Выносливость – способность организма противостоять утомлению.

Программный материал по практической подготовке представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни основных средств, методов и режимов их выполнения.

#### 11.5. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

СФП включает упражнения, воздействие которых осуществляется на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в конкретном виде легкой атлетики.

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

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

соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;

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

соответствие временного интервала работы.

### 11.5. Техническая подготовка

Большое значение в спортивных достижениях имеет техническая подготовленность. В основе современной техники бега лежит стремление более быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости.

В технической подготовке бегунов следует постоянное обучение техническим блокам: 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 и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

Совершенствование техники продолжается на протяжении всех этапов спортивной подготовки. На тренировочном этапе и на этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены продолжают более детально и глубоко совершенствовать технические навыки и умения, полученные на начальном этапе подготовки. В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения. Для анализа правильного выполнения упражнений важное значение имеют двигательные ощущения, а также контроль своих движений (элементы техники) перед зеркалом. Хорошим средством контроля служит многократный просмотр видеозаписей, ознакомление с показателями срочной информации о кинематических и динамических характеристиках движений.

Рациональная спортивная техника не только правильно обоснованная форма движений, но и умение проявления значительных волевых и мышечных усилий, выполнение движений быстро, вовремя расслабляя мышцы. Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена, чтобы овладеть современной техникой, он должен быть сильным, быстрым, ловким, гибким, выносливым. Одним из основных условий успешного овладения эффективной техникой является сознательное отношение спортсмена к тренировкам на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения.

Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Количество повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений.

При появлении небольшой усталости следует прекратить выполнять данные упражнения, но можно повторять другие упражнения, совершенствуя технику на фоне усталости. Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой. Предельные усилия рекомендуются после усвоения требуемой координации движений.

### 11.6. Тактическая и психологическая подготовка

Спортивная тактика - искусство ведения борьбы с соперником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую - там, где соревнования происходят 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. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Тактика бега зависит от цели, поставленной перед соревнованиями. В зависимости от объективных обстоятельств тактические планы могут быть различными и определяться такими факторами:

- состояние спортивной формы;
- самочувствие;
- формула проведения соревнований;
- состав забега;
- тактика, применяемая основными соперниками;
- уровень подготовленности.

Задачи тактической подготовки:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своём виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приёмов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учётом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее. Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты, показ лучшего результата в метании в первой попытке.

Психологическая подготовка спортсменов включает общую психологическую (круглогодичную) подготовку, психологическую к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специ-

ализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях. Выбатывается эмоциональная устойчивость, формируются положительные межличностные отношения.

11.7. Психологическая подготовка к соревнованиям включает общую подготовку к соревнованиям и специальную соревновательную подготовку к конкретным соревнованиям. В ходе подготовки формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психологическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью управления действиями, эмоциями и поведением, умением эффективно выполнять действия, необходимые для победы.

Психологическая подготовка к соревнованиям осуществляется путём разъяснения целей и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок, моделирования условий основных соревнований сезона.

11.8. Психологическую подготовку спортсмена осуществляет, главным образом, тренер. Психологическая подготовка - одна из сторон учебно-воспитательного процесса. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнования. В занятиях с юными спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка.

Целью психологической подготовки является достижение оптимального приспособления юного спортсмена и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам.

Основные задачи психологической подготовки:

развитие и совершенствование у юных спортсменов психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий легкой атлетикой;

осуществление психологической подготовки в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой;

формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям, правильной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психических черт характера;

выбатывание эмоциональной устойчивости к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований;

формирование и закрепление соответствующих отношений, составляющие основу спортивного характера: с тренером, родителями;

развитие волевых качеств: систематическое выполнение физических упражнений.

#### 11.9. Развитие специальных физических и психических качеств:

1. Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена;

2. Приобретение навыков анализа спортивного мастерства спортсменов. Воздействие на психику соперника. Устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов. Развитие специфических чувств;

3. Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, и принятию решений;

4. Умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы. Проявление морально-волевых качеств во время ведения поединка и подготовки к соревнованиям. Управление психическим состоянием;

5. Навыки проявления психических качеств, необходимых в соревновательной борьбе. Психологическая подготовка. Формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия.

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

Этапы подготовки	Виды спортивной подготовки	Программный материал учебно-тренировочного процесса
Этап начальной подготовки	Общая физическая подготовка	<p><b>упражнения на развитие гибкости:</b> общеразвивающие упражнения б/предметов, с предметами, г/палками, жгутами, статические упражнения «стрэтчинг»</p> <p><b>упражнения координационной направленности:</b> акробатические упражнения, упражнения на скоростной лестнице, маленьких барьерах, фишках, прыжки на скакалках;</p> <p><b>упражнения силовой направленности:</b> упражнения с собственным весом, с набивными мячами, с партнером;</p> <p><b>прыжковые упражнения:</b> упражнения на скоростной лестнице, маленьких барьерах, фишках, стэпах;</p> <p><b>упражнения на развитие быстроты:</b> упражнения в максимальном темпе, выбегания из различных положений, стартовые рывки, вариации различных комбинаций упражнений (прыжковые упражнения + бег);</p> <p><b>упражнения на развитие выносливости:</b> медленный бег, кроссовый бег</p> <p><b>подвижные игры;</b></p> <p><b>плавание.</b></p>
	Специальная физическая подготовка	<p><b>специально-беговые упражнения;</b></p> <p><b>бег с переменной скоростью;</b></p> <p><b>задания скоростной направленности:</b> повторные отрезки на 30м-60м., эстафетный бег;</p> <p><b>прыжки:</b> прыжки с места (двойной, тройной), прыжок в длину с разбега;</p> <p><b>метания:</b></p>
	Техническая подготовка	<p>метание теннисного мяча</p> <p><b>Обучение и совершенствование техники видов легкой атлетики:</b></p> <p>обучение и совершенствование техники высокого старта;</p> <p>обучение и совершенствование техники низкого старта;</p> <p>обучение и совершенствование техники бега по дистанции;</p> <p>обучение и совершенствование техники финиширования;</p> <p>обучение и совершенствование техники прыжков в длину с места, двойного, тройного, пятерного прыжков;</p>

Этапы подготовки	Виды спортивной подготовки	Программный материал учебно-тренировочного процесса
	Тактическая и психологическая подготовка	<p>обучение и совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги";  обучение и совершенствование техники метания мяча;  обучение и совершенствование техники эстафетного бега;</p> <p>В процессе психологической подготовки можно выделить два относительно самостоятельных и одновременно тесно взаимосвязанных направления:  воспитание моральных и волевых качеств;  совершенствование специфических психических возможностей. Воспитание моральных качеств заключается в формировании у спортсмена представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и привычек поведения, соответствующих принципам общечеловеческой морали;  развитие чувства патриотизма, преданности спорту, своему спортивному коллективу.  Мероприятия по нравственному воспитанию спортсменов:  систематические беседы на темы воспитания, лекции по истории спорта, - рассказы о жизни замечательных людей; просмотры кино и видеофильмов; чтение литературы;  встречи с выдающимися людьми;  вовлечение спортсменов в общественную работу;  укрепление традиций спортивных коллективов (почтение победителей, призеров);  торжественный прием в члены сборной, празднования дней рождения, - <i>задачи волевой подготовки спортсмена:</i>  максимальная мобилизация для достижения успеха;  управление своим эмоциональным состоянием;  воспитание качеств: целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность.  Совершенствование тактико-технического мастерства, развитием физических качеств и других сторон подготовки.</p>





Этапы подготовки	Виды спортивной подготовки	Программный материал учебно-тренировочного процесса
		<p>мени, ориентировка в пространстве, способности к самоконтролю над различными элементами движения и т.д.);  развитие умения управлять собой, своими чувствами и переживаниями, овладение умением легко и свободно осуществлять максимальные усилия без нарушения координации и динамики движений.</p> <p>Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную - перед выступлением и в течение его.</p> <p><i>Ранняя предсоревновательная психологическая подготовка</i> предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- получение информации об условиях предстоящего состязания и основных соперников;</li> <li>- получение диагностических данных об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;</li> <li>- определение (совместно со спортсменом) цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях с учетом имеющейся информации;</li> <li>- разработку подробной программы проведения условий предстоящих состязаний;</li> <li>- организацию преодоления трудностей и неожиданных препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и оперативного мышления;</li> </ul> <p>создание в процессе подготовки к соревнованиям условий и использование приемов для уменьшения излишней психической напряженности спортсмена; стимуляцию правильных личных и общественно значимых мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной программой подготовки.</p> <p><i>Непосредственная психологическая подготовка</i> накануне и в ходе соревнований включает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед каждым выступлением;</li> <li>- психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психического восстановления;</li> <li>- психологическое воздействие в ходе и после окончания очередного выступления.</li> </ul> <p>Для более всесторонней и полноценной тактической подготовки</p>

Этапы подготовки	Виды спортивной подготовки	Программный материал учебно-тренировочного процесса
		<p>целесообразно выделить следующие преимущественные направления:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование индивидуальных технико-тактических действий;</li> <li>- совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей;</li> <li>- совершенствование способности к переключению максимальной двигательной активности, на периоды относительного расслабления, для обеспечения высокой работоспособности.</li> </ul>





Этапы подготовки	Виды спортивной подготовки	Программный материал учебно-тренировочного процесса
		<p>мени, ориентировка в пространстве, способности к самоконтролю над различными элементами движения и т.д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие умения управлять собой, своими чувствами и переживаниями,</li> <li>- овладение умением легко и свободно осуществлять максимальные усилия без нарушения координации и динамики движений.</li> </ul> <p>Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную - перед выступлением и в течение его.</p> <p><i>Ранняя предсоревновательная психологическая подготовка</i> предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- получение информации об условиях предстоящего состязания и основных соперников;</li> <li>- получение диагностических данных об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;</li> <li>- определение (совместно со спортсменом) цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях с учетом имеющейся информации;</li> <li>- разработку подробной программы проведения условий предстоящих состязаний;</li> <li>- организацию преодоления трудностей и неожиданных препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и оперативного мышления;</li> <li>- создание в процессе подготовки к соревнованиям условий и использование приемов для уменьшения излишней психической напряженности спортсмена;</li> <li>- стимуляцию правильных личных и общественно значимых мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной программой подготовки.</li> </ul> <p><i>Непосредственная психологическая подготовка</i> накануне и в ходе соревнований включает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед каждым выступлением;</li> <li>- психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психического восстановления;</li> <li>- психологическое воздействие в ходе и после окончания очередного выступления.</li> </ul> <p>Для более всесторонней и полноценной тактической подготовки</p>

Этапы подготовки	Виды спортивной подготовки	Программный материал учебно-тренировочного процесса
		целесообразно выделить следующие преимущественные направления: - совершенствование индивидуальных технико-тактических действий; - совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей; - совершенствование способности к переключению максимальной двигательной активности, на периоды относительного расслабления, для обеспечения высокой работоспособности.

### 11.11. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения</b>			
	История возникновения вида спорта и его развитие		сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека		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		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		декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливания воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и		январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержа-

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
	спортом			ние. Понятие о травматизме
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта		февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта		март-апрель	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся		май	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание спортсменов.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта		июнь-июль	Правила эксплуатации безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения</b>			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств		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		октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся		ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание спортсменов.
	Физиологические основы физической культуры		декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Темы по теоретической подготовке</b>	<b>Объем времени в год (мин)</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Краткое содержание</b>
				развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося		январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта		февраль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении спортивного результата.
	Психологическая подготовка		март-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта и экипировка по виду спорта		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		июнь-июль	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта		сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность / Недотренированность		октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся		ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка		декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологиче-

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
				ская подготовка. базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс		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		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		<p>Педагогические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-рациональное построение учебно-тренировочных занятий;</li> <li>-рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности;</li> <li>- организация активного отдыха.</li> </ul> <p>Психологические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- аутогенная тренировка;</li> <li>- психорегулирующие воздействия;</li> <li>-дыхательная гимнастика;</li> </ul> <p>-Медико-биологические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- питание;</li> <li>- гигиенические и физиотерапевтические процедуры;</li> <li>- баня;</li> <li>- массаж;</li> <li>- витамины;</li> </ul> <p>Особенности применения восстановительных средств.</p>

## 12. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 12.1. Материально-технические условия реализации Программы:

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

наличие стадиона с асфальтно-битумным покрытием беговой дорожки 400м;

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

наличие сектора для толкания ядра, состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом с которого производится бросок (толчок), и сектора для приземления снарядов;

наличие сектора для метания копья, состоящего дорожки для разбега и сектора для приземления копья;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие бассейна;

наличие медицинского кабинета.

12.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1	Буфер для остановки ядра	штук	1
2	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
3	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
4	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
5	Грабли	штук	2
6	Доска информационная	штук	2
7	Конь гимнастический	штук	1
8	Мат гимнастический	штук	10
9	Мяч для метания 140 г	штук	10
10	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
11	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
12	Пистолет стартовый	штук	2
13	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
14	Рулетка 10 м	штук	3
15	Рулетка 100 м	штук	1
16	Рулетка 20 м	штук	3
17	Рулетка 50 м	штук	2
18	Секундомер	штук	3
19	Скамейка гимнастическая	штук	20
20	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4

21	Стенка гимнастическая	пар	2
22	Стойки для приседания со штангой	пар	1
23	Указатель направления ветра	штук	4
24	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
25	Электромегафон	штук	1
<b>Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, барьерный бег</b>			
26	Колокол сигнальный	штук	1
27	Конус высотой 15 см	штук	10
28	Конус высотой 30 см	штук	20
29	Стартовые колодки	штук	10
30	Палочка эстафетная	штук	20
31	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	10
<b>Для спортивных дисциплин прыжки в длину</b>			
32	Брус для отталкивания	штук	1
<b>Для спортивных дисциплин метания</b>			
33	Ядро массой 3,0 кг	штук	3
34	Ядро массой 4,0 кг	штук	3
35	Ядро массой 5,0 кг	штук	3
36	Ядро массой 6,0 кг	штук	3
37	Ядро массой 7,26 кг	штук	3
38	Копье массой 400г	штук	3
39	Копье массой 500г	штук	3
40	Копье массой 600г	штук	3
41	Копье массой 700г	штук	3
42	Копье массой 800г	штук	3
43	Диск массой 1,0 кг	штук	3
44	Диск массой 1,5кг	штук	3
45	Диск массой 1,75 кг	штук	3
46	Диск массой 2,0 кг	штук	3
47	Ограждение для метания диска	штук	1
48	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
49	Круг для места толкания ядра	штук	1

### 12.3. Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2

2	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
3	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
4	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
5	Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1
6	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
7	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
8	Шиповки для бега с препятствиями (стипель-чеза)	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
9	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
10	Шиповки для тройного прыжка	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
11	Шиповки для метания копья	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
12	Обувь для толкания ядра	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
13	Обувь для метания диска	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1

### 13. Кадровые условия реализации Программы:

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

1. 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).

2. 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 тренеров-преподавателей по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «дзюдо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

## **14. Информационно-методические условия реализации Программы**

14.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Методическая часть Программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по тренировочным годам, и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам тренировок, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

Процесс спортивной подготовки состоит из теоретического и практического разделов. Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи; спортивный массаж – рекомендуется проводить совместно с врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники дисциплин легкой атлетики, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы. Тренировочные занятия проводят в осеннее - зимний период в спортзале Физкультурно- оздоровительного комплекса, в весенне - летний период на открытом стадионе.

Тренировка должна состоять из подготовительной или разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Начиная с тренировочного этапа, рекомендуется после проведения общей разминки выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику легкоатлетических видов. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением методических принципов. Количество повторений каждого упражнения должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка. Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (скоростно-силовых, взрывной силы, скоростной выносливости, быстроты, координации движений, гибкости и др.) и носят конкретно

направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от юношей до высококвалифицированных спортсменов. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, спортивных и подвижных игр, и т.д. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается всестороннее гармоничное развитие спортсмена-легкоатлета.

Планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических принципов:

направленность на максимально возможные достижения. Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления;

программно-целевой подход к организации спортивной подготовки. Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов;

индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства;

единство общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств;

непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки;

возрастание нагрузок. Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена;

взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена соревновательной дея-

тельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

14.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий по легкой атлетике:

к занятиям по легкой атлетике допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж технике безопасности и не имеющие противопоказаний к занятиям спортом;

при проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;

занятия по легкой атлетике должны проводиться в спортивной одежде и удобной спортивной обуви;

при проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах;

тренер-преподаватель и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

о каждом несчастном случае с учащимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации школы;

в процессе занятий тренер-преподаватель и учащиеся должны соблюдать правила проведения занятий легкой атлетикой, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены;

14.3. Требования безопасности перед началом занятий и во время занятий:

надеть спортивную форму и спортивную обувь;

перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц;

начинать занятия, делать остановки и заканчивать занятия только по команде тренера-преподавателя;

при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 метров за финишную черту;

строго выполнять правила проведения подвижных и спортивных игр;

избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;

при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травм;

перед выполнением упражнения по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания;

не производить метания без разрешения тренера-преподавателя, не стоять справа от метящего, не находится в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения тренера-преподавателя;

не подавать снаряд для метания друг другу броском;

при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря;

внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя;

по окончании занятий убрать в отведенное место спортивный инвентарь, снять спортивную форму, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

#### 14.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря;

при получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;

при возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

### **15. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

#### 15.1. Величина тренировочных нагрузок определяется:

1. Частотой тренировочных занятий, их плотностью и продолжительностью.
2. Общим объемом работы.
3. Интенсивностью и напряженностью работы.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1248 часов в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 14.

Предельные тренировочные нагрузки установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика. Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий.

#### Классификация нагрузок:

запредельные - превышающие функциональные возможности организма. Эти нагрузки не должны применяться на тренировках, но могут быть на ответственных соревнованиях;

околопредельные - стоящие на грани возможностей организма. Эффект сверхвосстановления наступает на 6-7-й день, а величины его не очень большие. Иногда применяются на тренировках;

большие - наблюдается наибольший эффект сверхвосстановления, который наступает через 32-36 часов. Эти нагрузки наиболее эффективны и в силу этого часто применяются на тренировках. Бессистемное использование больших нагрузок, наслаивание друг на друга может привести к перетренировке;

средние - эффект сверхвосстановления после них меньший, однако наступает он значительно раньше, через 18-24 часа;

малые - после них отмечается наименьший эффект сверх восстановления - через 4-6 часов. Часто используются до начала соревнований.

Соотношение интенсивности нагрузки и объема работы изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию.

15.2. Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробно-анаэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (скоростная выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
200- 220	Алактатная-анаэробная (скорость - сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности спортсменов.

15.3. Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	ЧСС	
	уд./10 с	уд./мин
Максимальная	30 и <	180 и <
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

## 16. Перечень информационного обеспечения

### Используемая литература:

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

Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготов-

ки по виду спорта «легкая атлетика» от 20.12.2022 г. №1282

Алабин В. Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. Челябинск, 1977 г.

Вацула И. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986, с. 55-57.

Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983г.

Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. М. Terra-спорт, 2000 г.

Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). - М.: Советский спорт, 1989 г.

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. – 88 с.

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, 2003г.

Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977 г.

Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М., 1995 г.

Озолин Э. С. Спринтерский бег. -М.: Физкультура и спорт, 1986 г.

Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982 г.

Психология: Учебник для институтов физической культуры. Под общ.ред. В.М. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987 г.

Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.:Физкультура и спорт, 1974 г.

Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987 г.

### **Перечень Интернет-ресурсов:**

- Методика барьерных упражнений Т. Зеленцовой (видео материалы);
- Школа «ОФП ПРО» (интернет ресурсы);
- Школа бега Елифанова (литературный источник и интернет ресурсы);
- Видео уроки по ОФП (интернет ресурсы);
- СкиРан школа бега по легкой атлетике (интернет ресурсы);
- Школа спринта (интернет ресурсы).

