

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора

МБУ ДО СШ «Атлант»

от 01.02.2023 г. № 23

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Легкая атлетика»**

**I.Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Легкая атлетика» (далее – Программа)
предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по легкой атлетике с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 996 (далее – ФССП).
2. ЦельюПрограммы является достижение спортивных результатов
на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки легкоатлетов.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 8 |

1. Объем Программы:

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю | 4,5 - 6 | 6-8 | 9-14 | 12-18 |
| Общее количество часов в год | 234 – 312 | 312-416 | 468-728 | 624-936 |

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

5.1.Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные и смешанные формы;

5.2.Учебно-тренировочные мероприятия:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность (кол-во суток) |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям
 |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к кубкам и первенствам России | - | 14 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Приморского края | - | 14 |
| 2.Специальные учебно-тренировочные мероприятия: |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и специальной физической подготовке | - | 14 |
| 2.2. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | 21 | 21 |
| 2.3. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | 40 |

5.3. Спортивные соревнования:

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап |
| До года | Свы-ше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Контрольные | 1 | 2 | 4 | 4 |
| Отборочные | - | 1 | 1 | 2 |
| Основные | - | 1 | 1 | 2 |

1. Годовой учебно-тренировочный план.

Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовкии иные ме-роприятия | Этапы и годы подготовки |
| Начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап |
| До года | Свыше года | До 3-х лет | Свыше 3-х лет |
| Недельная нагрузка в часах |
| 4,5 | 6 | 6 | 8 | 9 | 12 | 14 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| Максимальная продолжительность одного занятия в часах |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Наполняемость групп |
| 10 | 10 | 8 | 8 |
| 1 | ОФП | 140 | 187 | 156 | 208 | 150 | 200 | 233 | 125 | 145 | 166 | 187 |
| 2 | СФП | 35 | 47 | 69 | 92 | 108 | 144 | 167 | 168 | 196 | 225 | 253 |
| 3 | Участие в соревнованиях | - | - | 6 | 8 | 18 | 25 | 29 | 37 | 44 | 50 | 57 |
| 4 | Техническая подготовка | 35 | 47 | 50 | 67 | 112 | 150 | 175 | 162 | 189 | 216 | 243 |
| 5 | Тактическая подготовка | 5 | 7 | 7 | 9 | 18 | 25 | 30 | 25 | 29 | 33 | 37 |
| 6 | Теоретическая подготовка | 10 | 12 | 12 | 16 | 18 | 25 | 30 | 20 | 22 | 25 | 28 |
| 7 | Психологическая подготовка | 5 | 6 | 6 | 8 | 10 | 12 | 15 | 20 | 22 | 25 | 28 |
| 8 | Контрольные мероприятия | 2 | 3 | 3 | 4 | 10 | 12 | 14 | 12 | 15 | 17 | 19 |
| 9 | Инструкторская практика | - | - | - | - | 9 | 12 | 14 | 25 | 29 | 33 | 37 |
| 10 | Судейская практика | - | - | - | - | 5 | 7 | 7 | 12 | 15 | 17 | 19 |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1 | 1,5 | 1,5 | 2 | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 | 8 | 9 |
| 12 | Восстановительные мероприятия | 1 | 1,5 | 1,5 | 2 | 5 | 6 | 7 | 11 | 15 | 17 | 19 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 312 | 416 | 468 | 624 | 728 | 624 | 728 | 832 | 936 |

Для спортивной дисциплины «бег на средние и длинные дистанции»:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовкии иные мероприятия | Этапы и годы подготовки |
| Начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап |
| До года | Свыше года | До 3-х лет | Свыше 3-х лет |
| Недельная нагрузка в часах |
| 4,5 | 6 | 6 | 8 | 9 | 12 | 14 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| Максимальная продолжительность одного занятия в часах |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Наполняемость групп |
| 10 | 10 | 8 | 8 |
| 1 | ОФП | 140 | 187 | 156 | 208 | 234 | 312 | 364 | 250 | 291 | 333 | 374 |
| 2 | СФП | 35 | 47 | 69 | 92 | 56 | 75 | 87 | 94 | 109 | 125 | 140 |
| 3 | Участие в соревнованиях | - | - | 6 | 8 | 19 | 25 | 29 | 44 | 51 | 58 | 65 |
| 4 | Техническая подготовка | 35 | 47 | 50 | 67 | 84 | 112 | 131 | 125 | 146 | 166 | 187 |
| 5 | Тактическая подготовка | 5 | 7 | 7 | 9 | 19 | 25 | 29 | 25 | 28 | 33 | 37 |
| 6 | Теоретическая подготовка | 10 | 12 | 12 | 16 | 14 | 20 | 22 | 19 | 22 | 25 | 29 |
| 7 | Психологическая подготовка | 5 | 6 | 6 | 8 | 9 | 12 | 15 | 19 | 22 | 25 | 29 |
| 8 | Контрольные мероприятия | 2 | 3 | 3 | 4 | 9 | 12 | 15 | 12 | 15 | 17 | 19 |
| 9 | Инструкторская практика | - | - | - | - | 9 | 12 | 15 | 12 | 15 | 17 | 19 |
| 10 | Судейская практика | - | - | - | - | 5 | 7 | 7 | 12 | 15 | 17 | 19 |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1 | 1,5 | 1,5 | 2 | 5 | 6 | 7 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 12 | Восстановительные мероприятия | 1 | 1,5 | 1,5 | 2 | 5 | 6 | 7 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 312 | 416 | 468 | 624 | 728 | 624 | 728 | 832 | 936 |

Для спортивной дисциплины прыжки, метания:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовкии иные ме-роприятия | Этапы и годы подготовки |
| Начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап |
| До года | Свыше года | До 3-х лет | Свыше 3-х лет |
| Недельная нагрузка в часах |
| 4,5 | 6 | 6 | 8 | 9 | 12 | 14 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| Максимальная продолжительность одного занятия в часах |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Наполняемость групп |
| 10 | 10 | 8 | 8 |
| 1 | ОФП | 140 | 187 | 156 | 208 | 150 | 200 | 233 | 131 | 153 | 174 | 196 |
| 2 | СФП | 35 | 47 | 69 | 92 | 108 | 143 | 167 | 168 | 196 | 225 | 253 |
| 3 | Участие в соревнованиях | - | - | 6 | 8 | 19 | 26 | 29 | 37 | 44 | 50 | 56 |
| 4 | Техническая подготовка | 35 | 47 | 50 | 67 | 112 | 150 | 177 | 164 | 191 | 216 | 244 |
| 5 | Тактическая подготовка | 5 | 7 | 7 | 9 | 14 | 19 | 22 | 25 | 29 | 33 | 37 |
| 6 | Теоретическая подготовка | 10 | 12 | 12 | 16 | 14 | 19 | 22 | 19 | 22 | 25 | 28 |
| 7 | Психологическая подготовка | 5 | 6 | 6 | 8 | 14 | 19 | 22 | 19 | 22 | 25 | 28 |
| 8 | Контрольные мероприятия | 2 | 3 | 3 | 4 | 9 | 12 | 14 | 12 | 14 | 17 | 19 |
| 9 | Инструкторская практика | - | - | - | - | 9 | 12 | 14 | 19 | 22 | 25 | 28 |
| 10 | Судейская практика | - | - | - | - | 9 | 12 | 14 | 12 | 14 | 17 | 19 |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1 | 1,5 | 1,5 | 2 | 5 | 6 | 7 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 12 | Восстановительные мероприятия | 1 | 1,5 | 1,5 | 2 | 5 | 6 | 7 | 12 | 14 | 17 | 19 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 312 | 416 | 468 | 624 | 728 | 624 | 728 | 832 | 936 |

1. Календарный план воспитательной работы:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;- … | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;- формирование навыков наставничества;- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; | В течение года |
| 2. | **Здоровьесбережение** |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессыобучающихся**: **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);**-** привитие культуры посещения сауны, правил пользования ею как средства восстановления. | В течение года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** |
| 3.1. | Теоретическая подготовка(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другиемероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.  | 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 впарадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;- тематических физкультурно-спортивных праздниках;- в соревнованиях, посвященных памятным датам в истории России; участие в соревнованиях памяти знаменитых людей, тренеров. | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| ЭНП | **Что такое допинг?** Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений. Принципы «фейрплей». Лекция. | сентябрь | Используем Всемирный антидопинговый кодекс.Задание для самостоятельной работы. Заполнение анкеты «Личное отношение к допингу».Занятия могут проводиться либо в стандартных учебных классах, либо в помещениях, оборудованных стульями, позволяющими рассаживать участников в различных конфигурациях (в общий круг, по микрогруппам). Второй вариант предпочтительнее, т.к. облегчает организацию групповых дискуссий; при его реализации следует предусмотреть возможность удобного ведения записей (наличие твердых папок или специальных стульев с откидными мини-столиками). Используются иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации. Домашние задания даются в устной форме, с записью в рабочую тетрадь. Поскольку речь идет об организациях дополнительного образования, рекомендуется получение согласия родителей для участия детей в этом курсе (особенно если в группе присутствуют слушатели, не достигшие возраста 14 лет). |
| Этап начальной подготовки | **Исторический обзор проблемы допинга**. Исторические предпосылки допинга – препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия. Беседа.  | декабрь |
| **Мотивация нарушения антидопинговых правил**. Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, "символическое взросление"). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности). | февраль |
| **Последствия допинга для здоровья**. Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью. | март |
| **Допинг и зависимое поведение**. Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта. | май |
| УТЭ | **Запрещенные субстанции**Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций - анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАД-ах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов. | сентябрь |
| УТЭ |  **Запрещенные методы**Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия "допинг" к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.). | октябрь |  |
| УТЭ | **Допинг и спортивная медицина**Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов. | ноябрь |
| УТЭ | **Психологические и имиджевые последствия допинга**Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом. | декабрь |
| УТЭ | **Нормативно-правовая база антидопинговой работы**Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила. | январь |
| Учебно-тренировочный этап | **Организация антидопинговой работы**Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Пулы тестирования. Информация о местонахождении спортсмена. | февраль |  |
| **Процедура допинг-контроля**Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы. | март |
| **Наказания за нарушение антидопинговых правил**Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц.Задание для самостоятельной работы. Составить таблицу "Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств". | апрель |
| **Профилактика допинга**Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики.Задание для самостоятельной работы. Разработка эскиза агитационного плаката, или коллажа, или презентации, направленный на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы. | май |
| УТЭ | **Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности**Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена. | июнь |  |

1. Планы инструкторской и судейской практики:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап/год | Содержание мероприятий | Форма проведения | сроки |
| УТГ-1 | Освоение терминологии | Теоретическое занятие | В течение года |
| Овладение командным языком, умение отдать рапорт | Практические упражнения | В течение года |
| Проведение упражнений по построению и перестроению группы | Проведение вводной части | В течение года |
| В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования | Задания по графику дежурств | В течение года |
| УТГ-2 | Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими технические и тактические элементы, и находить ошибки. | Задание на тренировке | В течение года |
| Составление комплексов упражнений по СФП, по обучению технике. | Домашнее задание | В течение года |
| Судейство на контрольных тренировках в своей группе | По упрощенным правилам | В течение года |
| УТГ-3 | Вести наблюдение за учащимися, выполняющими технические приемы на тренировке, и тактические действия на соревнованиях. | На основе изученного программного материала данного года обучения | В течение года |
| Составление комплексов упражнений по СФП, обучению техническим приемам и тактическим действиям | На основе изученного программного материала данного года обучения | В течение года |
| Судейство на отборочных соревнованиях | Ведение протокола | В течение года |
| УТГ-4 | Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке | На изученном программном материале | В течение года |
| Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке | По очереди на каждом занятии | В течение года |
| Судейство городских соревнований школьников. | В разных судейских должностях | В течение года |
| УТГ-5 | Составление комплексов упражнений по физической, технической, тактической подготовке и проведение их с группой  | По очереди | В течение года |
| Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике | По очереди | В течение года |
| Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам легкоатлетических упражнений | По согласованию с учителем физкультуры | В зависимости от школьной программы |
| Проведение внутришкольных соревнований. Составление программы соревнований. | групповая | В течение года |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап/год | мероприятия | сроки |
| медицинские |
| НП-1 | Первичное обследование | При поступлении |
| все | Ежегодное углубленное | 1 раз в год |
| все | Дополнительное | После заболеваний и травм |
| Медико-биологические |
| ТГ-4,5 | ВитаминизацияВитаминизированный напиток (кроме запрещенных субстанций ВАДА) | Согласование с врачом в осенне-зимний и весенне-летний периоды |
| Восстановительные |
| ТГ | Тепловые процедуры (баня, сауна) | В ходе тренировочных и восстановительных сборов |
| НП, ТГ | Водные процедуры (горячий и контрастный душ) | Ежедневно после тренировки |
| НП | Купание в бассейне | В ходе тренировочных и восстановительных сборов |
| НП | Спортивные растирки | Ежедневно, по рекомендации врача, самостоятельно |
| НП, ТГ | Сбалансированное питание | В ходе тренировочных и восстановительных сборов |
| НП, ТГ | Режим дня, полноценный сон | В ходе тренировочных и восстановительных сборов |
| ТГ | Массаж | По рекомендации врача |

**III. Система контроля**

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

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

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

1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки:

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | Норматив свыше года обучения |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 11. | Челночный бег 3х10 м | с | Не более | Не более |
| 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 12. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | Не менее | Не менее |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 13. | Прыжки через скакалку в течение 30 с | Количество раз | Не менее | Не менее |
| 25 | 30 | 30 | 35 |
| 14. | Прыжок в длину с места толком двумя ногами | см | Не менее | Не менее |
| 130 | 120 | 140 | 130 |
| 15. | Метание мяча весом 150 г | м | Не менее | Не менее |
| 24 | 13 | 22 | 15 |
| 16. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | см | Не менее | Не менее |
| +2 | +3 | +4 | +5 |
| 17. | Бег (кросс) на 2 км | Мин.с | Без учета времени | Не более |
|  | 16.00 | 17.30 |

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | упражнения | Единица измерения | норматив |
| юноши | девушки |
| 1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции
 |
| 11. | Бег на 60 м  | с | Не более |
| 9,3 | 10,3 |
| 12. | Бег на 150 м | с | Не более |
| 25,5 | 27,8 |
| 13. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее |
| 190 | 180 |
| 1. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции
 |
| 21. | Бег на 60 м | с | Не более |
| 9,5 | 10,6 |
| 22. | Бег на 500 м | Мин. с | Не более |
| 1.44 | 2.01 |
| 23. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее |
| 170 | 160 |
| 1. Для спортивной дисциплины прыжки
 |
| 31. | Бег на 60 м  | с | Не более |
| 9,3 | 10,5 |
| 32. | Тройной прыжок в длину с места | м,см | Не менее |
| 5,40 | 5,10 |
| 33. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее |
| 190 | 180 |
| 1. Для спортивной дисциплины метания
 |
| 41. | Бег на 60 м | см | Не более |
| 9,6 | 10,6 |
| 42. | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | м | Не менее |
| 10 | 8 |
| 43. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее |
| 180 | 170 |

и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Этапы и годы обучения | Спортивный разряд |
| 1. | Этап начальной подготовки | Не устанавливается |
| 2.  | Учебно-тренировочный этап до 3-х лет |  Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 3. | Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

**IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

**Средства общей физической подготовки на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе**

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ).** Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. В подготовительной части тренировочного занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе. А в основной части при повторном или интервальном методах тренировки - служат средством активного отдыха. В заключительной части - способствуют лучшему восстановлению после проделанной работы и локально применяются для укрепления и развития отдельных мышц.

Выполнение разнообразных ОРУ улучшает координационные способности, образует, определенные навыки и помогает быстрее усвоить сложные формы спортивной техники. При этом необходимо так подбирать упражнения и методы их выполнения, чтобы без значительного увеличения мышечной массы выработать умение и навыки владения своими мышцами.

Дозировка упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности в суставах, должна постепенно возрастать, особенно в подготовительном периоде. Для получения необходимого эффекта каждое упражнение должно выполняться не менее 10-15 раз.

Наибольшую нагрузку у бегунов несут мышцы опорно-двигательного аппарата, и часто это приводит к травматизму, особенно у молодых спортсменов. Этого можно избежать, если в течение всего периода подготовки соблюдать правильное соотношение специальных и общеразвивающих упражнений.

**Упражнения ОФП.** Основными упражнениями ОФП со снарядами и на снарядах, которые не требуют особых условий, являются:

1. Упражнения с набивными мячами или с камнями разного веса.
2. Упражнения со штангой с небольшими весами - от 20 до 40 кг.
3. Упражнения на снарядах: перекладине, гимнастической стенке и коне.
4. Круговая тренировка.

Наиболее эффективными являются упражнения с набивными, мячами и упражнения с камнями или ядрами. Они комплексно воздействуют на развитие всех физических качеств. Вес набивных мячей и ядер подбирается в соответствии с подготовленностью спортсменов. Последовательность выполнения упражнений следующая:

1. Круговые вращения.
2. Наклоны вперед, назад, в стороны.
3. Броски вперед, назад и сбоку.
4. Толчки одной рукой.
5. Толчки двумя руками от груди.
6. Броски из-за головы.
7. Толчки от груди с подскоками.
8. Броски назад между ног.

Каждое упражнение выполняется не менее 10-12 раз в быстром темпе. Расстояние между партнерами подбирается так, чтобы мяч можно было, поймать и быстро отдать в толчке или броске.

**Упражнения со штангой.** Обычно упражнения со штангой выполняются с небольшими весами - от 20 кг до 40 кг, но достаточно быстро. Последовательность выполнения упражнений:

1. Повороты со штангой на плечах.
2. Наклоны.
3. Приседания
4. Толчки.
5. Толчки с подскоками.
6. Выпрыгивания со штангой на плечах.

Каждое упражнение выполняется по 8-10 раз последовательно по 2-3 подхода с небольшим отдыхом (1-1,5 мин) или сериями до 4-5 мин.

**Упражнения на снарядах.** Наиболее распространенными снарядами, применяемыми в подготовке бегунов, являются перекладина, гимнастическая стенка и конь (или скамейка), которые используются для развития мышц плечевого пояса, живота, спины, передней и задней части бедра. Упражнения на перекладине и гимнастической стенке:

1. Подтягивание на руках.
2. Подтягивание коленей до груди с последующим выпрямлением ног.
3. Подтягивание ног до перекладины.
4. В висе на перекладине поднять прямые ноги в положение «угол» и держать 6-10 сек.

Упражнения на коне, скамейке или столе:

1. Лежа на животе (ноги фиксируются) наклоны с последующим выпрямлением и прогибанием в пояснице.
2. Лежа на спине наклоны вперед с последующим выпрямлением и прогибанием назад. Упражнения могут выполняться и с отягощением.

**Упражнения на гибкость, координацию и расслабление**

1. Размахивания прямой ногой, стоя на всей стопе, не отрывая пятки.
2. Наклоны в стороны, вперед и назад.
3. Покачивания в широком выпаде; покачивания с перехватыванием жердей на гимнастической стенке.
4. Подтягивание к груди согнутой ноги и отведение ее назад; наклоны назад из исходного положения, сидя на пятках; наклоны в стороны и назад; лежа на животе, стопой достать ладонь разноименной руки.
5. Упражнения с партнером; покачивание партнера на спине.
6. Перетягивание каната.
7. Встряхивание ног в висе на дереве, перекладине, в стойке на лопатках.
8. Поднимая руки вверх, подняться на носки и потянуться вверх, делая глубокий вдох, затем опустить руки вниз (руки расслаблены) и, делая выдох, наклониться вперед.
9. Свободные движения ногами в стойке на лопатках, лежа на спине.
10. В стойке на лопатках свободное, опускание ног за голову.
11. В положении лежа на спине или сидя постепенное напряжение (10 сек) всех мышц до максимального, полное расслабление (2-3 мин).
12. Дыхательные упражнения. Ритмичное дыхание выполняется в ходьбе: вдох на 4, 6, 8 шагов, пауза на 2, 3, 4 шага, выдох на 4, 6, 8 шагов, пауза на 2, 3, 4 шага и т. д.

При выполнении различных упражнений следить за ритмом дыхания. Вдох и сильный выдох порциями через сжатые губы способствует лучшей вентиляции легких.

Наиболее эффективным средством для развития общей выносливости и повышения работоспособности служит бег в медленном и переменном темпе на местности. Необходимо периодически (особенно в подготовительном периоде) включать в тренировку кроссовый бег; зимой по снегу (можно глубокому), весной и летом в лесу по пересеченной и холмистой местности. Такая пробежка занимает 20-30 мин (4-6 км).

Целесообразно во время бега проводить 3-5 ускорений по 150 м, прыжковые упражнения сериями на 50-60 м 3-5 раз, а также выполнять подпрыгивания с доставанием рукой, головой веток деревьев.

**Круговая тренировка.** Основной задачей круговой тренировки является воспитание силовой выносливости. Наиболее простой набор снарядов: штанга, набивные мячи, гимнастическая стенка, перекладина. После легкого кросса и разминки бегуны приступают к выполнению упражнений в следующей последовательности:

1. Штанга. Упражнения выполняются сериями.
2. Гимнастическая стенка или перекладина.
3. Упражнения с набивными мячами.
4. Легкий бег 1,5 мин.

Время отдыха между упражнениями - до 30 сек. Каждое упражнение выполняется от 6 до 10 раз. Общее время, затрачиваемое на круговую тренировку - около 30 мин.

Большое значение общая физическая подготовка имеет не только в многолетней подготовке, но и в годичном цикле.

**Специальная физическая подготовка (СФП) на этапах НП и УТЭ**

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействиена те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

1. соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
2. соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
3. соответствие временного интервала работы.

**Средства специальной физической подготовки (СФП)** включают бег во всех его разновидностях (бег в равномерном и пере­менном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег; бег в гору, по снегу, песку и т. д.).

К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на разви­тие мышц, несущих основную нагрузку при беге:

1. бег с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;
2. бег с акцентированным отталкиванием стопой и не­большим продвижением вперед;
3. семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;
4. бег, захлестывая голени назад;
5. прыжки с ноги на ногу;
6. скачки на одной ноге;
7. специальные упражнения барьериста;
8. скоростно-силовые упражнения на опорно-двигатель­ный аппарат бегунов, выполняемые на тренажерах;
9. специальные упражнения на гибкость.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры па обеих ногах, ходьба выпа­дами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат бегунов, интен­сифицирует его приспособление к продолжительной циклической рабо­те на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега.

Спортивный результат в беге определяется умением сохра­нить оптимальную длину и частоту шагов на протяжении всей дистан­ции. Основу технического мастерства спортсмена определяют силовые качества. Уровень силовых способностей зависит: от структуры мы­шечной ткани; площади физиологического поперечника мышц; совер­шенства нервной регуляции; степени внутримышечной и межмышечной координации; эффективности энергообеспечения силовой работы и раз­витием скоростных качеств и гибкости.

Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения ко­ординационной структуры, присущей соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости - важным фактором, обес­печивающим рост спортивного мастерства. Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей - именно их развитию - уделя­ется основное внимание.

Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности бегунов. С этой целью в подготовительном периоде развитию специальной выносливости долж­на предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости. Такая подготовка начинается сразу же по окончании переходного периода и ве­дется параллельно с совершенствованием техники и постепенным по­вышением общего объема тренировочных нагрузок. Этот этап в зависи­мости от структуры годичного цикла может продолжаться от 2 до 6 не­дель, и по его окончании следует переходить к целенаправленному по­вышению уровня подготовленности за счет специфических средств. В дальнейшем средства силовой подготовки и развития гибкости приме­няются систематически на протяжении всего годичного цикла и способ­ствуют более эффективному решению комплексных задач.

Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения на тренировочном этапе целе­сообразно делить на три различные по интенсивности вида, выполняе­мые, соответственно, в аэробном, смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Тренировочные нагрузки в этих зонах имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности и зави­сят от длины и скорости преодоления дистанции. Границей между аэроб­ной и смешанной зонами нагрузки является порог анаэробного обмена (ПАНО), при этом ЧСС примерно соответствует 170±5 уд/мин. С уве­личением возраста и подготовленности спортсмена ЧСС при ПАНО сни­жается, а скорость бега должна возрастать. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки в беге считается критическая скорость (КС), при которой организм бегуна выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК). Это соответ­ствует ЧСС 185±10 уд/мин. С увеличением возраста КС бега растет, а ЧСС снижается, что характеризует успешность тренировочного про­цесса.

Роль соревновательных нагрузок существенно изменяется в зависи­мости от этапа многолетней подготовки. По мере роста квалификации юных бегунов количество соревнований возрастает и меняется их ха­рактер. Соревновательные нагрузки становятся одним из главных средств специальной физической подготовки и составляют неотъемле­мую специфическую часть тренировочного процесса. При этом количе­ство основных соревнований определяется утвержденным календар­ным планом и практически его завышение невозможно. Наибольшая вариативность возможна в количестве контрольных соревнований, глав­ным образом на смежных дистанциях.

**Группы тренировочных средств по направлениям подготовки**

 **на учебно-тренировочном этапе**.

1. Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»:

 1.1. Соревновательные дисциплины: - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м.

- Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %

- Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %

- Старты и стартовые упражнения до 40 м раз S

-Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже

 - Прыжковые упражнения, отталкивания.

-Специальные силовые упражнения

-Общеподготовительные упражнения

 1.2. Соревновательная дисциплина: - бег 400 м

- Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91–100 %

- Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96–100 %

- Старты и стартовые упражнения до 40 м

-Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 90 % и ниже

- интервальный бег

- Прыжковые упражнения, отталкивания.

- Специальные силовые упражнения

- Общеподготовительные упражнения

2. Спортивная дисциплина «Бег на средние и длинные дистанции»:

 2.1. Соревновательные дисциплины: - бег 800 м; - бег 1500 м

-Бег с моделированием соревновательной деятельности

- Бег в аэробно-анаэробном режиме

- Бег в аэробном режиме развивающем

- Бег в аэробном режиме восстановительном

- Бег в анаэробном режиме

-Специальные силовые упражнения

-Общеподготовительные упражнения

* 1. Соревновательные дисциплины: - бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м

 -Бег с моделированием соревновательной деятельности

 -Бег в аэробно-анаэробном режиме

 - Бег в аэробном режиме развивающем

 - Бег в аэробном режиме восстановительном

 - Бег в анаэробном режиме

 -Специальные силовые упражнения

 -Общеподготовительные упражнения

* 1. Соревновательные дисциплины: - бег 2000 м с/п; - бег 3000 м с/п

 - Бег с моделированием соревновательной деятельности

 - Бег в аэробно-анаэробном режиме

 - Бег в аэробном режиме развивающем

 - Бег в аэробном режиме восстановительном

 -Бег в анаэробном режиме

 - Специальные силовые упражнения

 -Общеподготовительные упражнения

* 1. Соревновательная дисциплина: - бег марафонский

 - Бег с моделированием соревновательной деятельности

 - Бег в аэробном режиме развивающем

 - Бег в аэробном режиме восстановительном

 - Бег в аэробно-анаэробном режиме

 - Бег в анаэробном режиме

 - Специальные силовые упражнения

 -Общеподготовительныеупражнения

3.Спортивная дисциплина «Прыжки»:

 3.1. Соревновательная дисциплина: - прыжок в высоту

 -Прыжки в высоту с полного и длинных разбегов раз

 - Прыжки в высоту со среднего и коротких разбегов

 - Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %

 - Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 %

 -Прыжковые упражнения, отталкивания.

 - Специальные силовые упражнения

 -Общеподготовительные упражнения

 3.2. Соревновательная дисциплина: - прыжок в длину.

 - Прыжки в длину с полного и длинных разбегов

 - Прыжки в длину со среднего и коротких разбегов

 - Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %

 - Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 %

 - Прыжковые упражнения, отталкивания.

 - Специальные силовые упражнения

-Общеподготовительные упражнения

3.3. Соревновательная дисциплина: - прыжок тройной

 - Прыжки тройные с полного и длинных разбегов

 - Прыжки тройные со среднего и коротких разбегов

 -Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %

 - Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 %

 -Прыжковые упражнения, отталкивания.

 - Специальные силовые упражнения

 -Общеподготовительные упражнения

4. Спортивная дисциплина «Метания»:

4.1. Соревновательная дисциплина: - толкание ядра

 - Толчки ядра соревновательных параметров

 -Толчки ядра несоревновательных параметров

 - Бросковые упражнения

 - Прыжковые упражнения, отталкивания.

 - Специальные силовые упражнения

 - Спринтерские беговые упражнения

 -Общеподготовительные упражнения

 4.2.Соревновательные дисциплины: - метание молота, диска, копья

 - Метания снаряда соревновательных параметров

 - Метания снаряданесоревновательных параметров

 - Бросковые упражнения

 - Прыжковые упражнения, отталкивания.

 - Специальные силовые упражнения

 - Спринтерские беговые упражнения

 -Общеподготовительные упражнения

 В спортивной подготовке легкоатлетов тренерами применяется широкий арсенал **методов**. Наряду с тренировочными методами (методами практических упражнений) используются методы дидактические (словесные и наглядные). Методы практических упражнений подразделяются на 2 категории: 1) методы, направленные преимущественно на формирование двигательных умений и навыков; 2) методы, направленные преимущественно на развитие физических качеств. Первая категория методов, в свою очередь, включает: а) методы расчлененного обучения (предполагают разделение упражнения на части с последовательным их объединением в целостное двигательное действие по мере освоения); б) методы целостного обучения (с самого начала движения осваиваются в составе той целостной структуры, которая типична для двигательного действия). Вторая категория методов включает в свой состав:

 а) методы сопряженного воздействия, или общего упражнения (тренирующее воздействие распространяется на комплекс функциональных свойств, либо направлено на одновременное совершенствование физических качеств и их реализации в техническом навыке);

б) избирательно направленного воздействия, или локального упражнения (тренирующее воздействие распространяется преимущественно на те физические качества и функциональные свойства, которые избираются его объектом). При этом по признаку стандартизации либо варьирования различают методы: а) повторного, или стандартного упражнения (повторение двигательных действий в единообразных условиях после относительно полного восстановления, как правило – серийно); б) вариативного, или переменного упражнения (при выполнении двигательных действий их параметры направленно изменяются по продолжительности, темпу, ритму, величине усилия – с тенденцией к увеличению или снижению). По признаку прерывности либо слитности выделяют методы: а) интервального упражнения (нормируются интервалы отдыха в процессе работы, характер и продолжительность которых в основном и предопределяют тренировочный эффект); б) непрерывного упражнения (двигательные действия выполняются в слитном режиме – равномерно или с изменением темпа). Все перечисленные выше методы являются разновидностями метода строго регламентированного физического упражнения. Наряду с ним используются соревновательный метод (выполнение регламентированных двигательных действий в состязательной форме) и игровой метод (выполнение двигательных действий без строгого регламентирования в форме игры по установленным правилам).

15. Учебно-тематический план:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 120/180** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.  |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 |  август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-трениро-вочныйэтап (этап спортивнойспециализа-ции) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 600/960** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | **Зарождение олимпийского движения.Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.  |
| Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  |
| Правила вида спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |

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

1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» относятся:

- реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика»: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба, прыжки, метания, многоборья;

- для зачисления на этап спортивной подготовки обучающийся должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап подготовки;

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

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

1. Материально-технические условия реализации Программы:
2. Наличие беговой дорожки;
3. Наличие места для прыжков, состоящего из сектора для разбега и места для приземления;
4. Наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки или дорожки для разбега и сектора или коридора для приземления снарядов;
5. Наличие тренировочного спортивного зала;
6. Наличие тренажерного зала;
7. Наличие раздевалок, душевых;
8. Наличие медицинского пункта;
9. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nп/п** | **Наименование оборудования и спортивного инвентаря** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| 11. | БаБ Барьер легкоатлетический универсальный | штук | 40 |
| 22. | Брус для отталкивания | штук | 1 |
| 33. | Буфер для остановки ядра | штук | 1 |
| 44. | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 10 |
| 55. | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг) | комплект | 10 |
| 66. | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | комплект | 3 |
| 77. | Грабли | штук | 2 |
| 88. | Доска информационная | штук | 2 |
| 99. | Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту | штук | 2 |
| 110. | Колокол сигнальный | штук | 1 |
| 111. | Конус высотой 15 см | штук | 10 |
| 112. | Конус высотой 30 см | штук | 20 |
| 113. | Конь гимнастический | штук | 1 |
| 114. | Круг для места толкания ядра | штук | 1 |
| 115. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 116. | Место приземления для прыжков в высоту | штук | 1 |
| 117. | Мяч для метания (140 г) | штук | 10 |
| 118. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 8 |
| 119. | Палочка эстафетная | штук | 20 |
| 220. | Патроны для пистолета стартового | штук | 1000 |
| 221. | Пистолет стартовый | штук | 2 |
| 222. | Планка для прыжков в высоту | штук | 8 |
| 223. | Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м) | штук | 1 |
| 224. | Рулетка (10 м) | штук | 3 |
| 225. | Рулетка (100 м) | штук | 2 |
| 226. | Рулетка (20 м) | штук | 1 |
| 227. | Рулетка (50 м) | штук | 3 |
| 228. | Секундомер | штук | 10 |
| 229. | Скамейка гимнастическая | штук | 20 |
| 330. | Скамейка для жима штанги лежа | штук | 4 |
| 331. | Стартовые колодки | пар | 10 |
| 332. | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
| 333. | Стойки для приседания со штангой | пар | 1 |
| 334. | Электромегафон | штук | 1 |
| Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье |
| 335. | Препятствие для бега (3,96 м) | штук | 3 |
| 336. | Препятствие для бега (5 м) | штук | 1 |
| 337. | Препятствие для бега (3,66 м) | штук | 1 |
| Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье |
| 338. | Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом | штук | 2 |
| 339. | Место приземления для прыжков с шестом | штук | 1 |
| 440. | Планка для прыжков с шестом | штук | 10 |
| 441. | Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом | штук | 1 |
| 442. | Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом | пар | 2 |
| 443. | Стойки для прыжков с шестом | пар | 1 |
| 444. | Ящик для упора шеста | штук | 1 |
| Для спортивных дисциплин метания, многоборье |
| 445. | Диск массой 1,0 кг | штук | 20 |
| 446. | Диск массой 1,5 кг | штук | 10 |
| 447. | Диск массой 1,75 кг | штук | 15 |
| 448. | Диск массой 2,0 кг | штук | 20 |
| 449. | Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг) | комплект | 3 |
| 550. | Копье массой 600 г | штук | 20 |
| 551. | Копье массой 700 г | штук | 20 |
| 552. | Копье массой 800 г | штук | 20 |
| 553. | Круг для места метания диска | штук | 1 |
| 554. | Круг для места метания молота | штук | 1 |
| 555. | Молот массой 3,0 кг | штук | 10 |
| 556. | Молот массой 4,0 кг | штук | 10 |
| 557. | Молот массой 5,0 кг | штук | 10 |
| 558. | Молот массой 6,0 кг | штук | 10 |
| 559. | Молот массой 7,26 кг | штук | 10 |
| 660. | Ограждение для метания диска | штук | 1 |
| 661. | Ограждение для метания молота | штук | 1 |
| 662. | Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении | штук | 1 |
| 663. | Ядро массой 3,0 кг | штук | 20 |
| 664. | Ядро массой 4,0 кг | штук | 20 |
| 665. | Ядро массой 5,0 кг | штук | 10 |
| 666. | Ядро массой 6,0 кг | штук | 10 |
| 667. | Ядро массой 7,26 кг | штук | 20 |

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование на учебно-тренировочном этапе:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | диск | штук | 1 |
| 2 | копье | штук | 1 |
| 3 | молот в сборе | штук | 1 |
| 4 | шест | штук | 1 |
| 5 | ядро | штук | 1 |

Обеспечение спортивной экипировкой:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Начальной подготовки | Учебно-тренировочный |
| Кол-во | Срок(лет) | Кол-во | Срок(лет) |
| 1 | Костюм ветрозащитный | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 2 | Костюм спортивный парадный | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 3 | Кроссовки легкоатлетические | пар | На обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 4 | Майка легкоатлетическая | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 5 | Обувь для метания диска и молота | пар | На обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 6 | Обувь для толкания ядра | пар | На обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 7 | Перчатки для метания молота | пар | На обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 8 | Трусы легкоатлетические | штук | На обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Шиповки для спринта | пар | На обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 10 | Шиповки для бега на средние и длинные дистанции | пар | На обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 11 | Шиповки для стипль-чеза | пар | На обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 12 | Шиповки для метания копья | пар | На обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 13 | Шиповки для прыжков в высоту | пар | На обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 14 | Шиповки для прыжков в длину и с шестом | пар | На обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 15 | Шиповки для тройного прыжка | пар |  |  |  | 2 | 1 |

1. Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
2. Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
3. Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

1. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками: директор, методист, тренер-преподаватель, вспомогательный и обслуживающий персонал.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и других работников соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 года№ 952н и 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 года № 916н.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей осуществляется систематическим (раз в 4 года) повышением квалификации путем прохождения курсовой переподготовки, самообразования.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

**Электронные ресурсы**

1.           <http://www.minsport.gov.ru/-> Министерство спорта Российской Федерации

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

3.           <http://www.olympic.org/-> Международный Олимпийский Комитет

4.           <http://www.iaaf.org/-> Международная ассоциация легкоатлетических федераций

5.           <http://www.european-athletics.org/-> Европейская легкоатлетическая ассоциация

6.           <http://www.rusathletics.com/-> Всероссийская федерация легкой атлетики

**Аудиовизуальные средства**

Учебный фильм «Кросс. Организация, техника, тактика» СоюзСпортФильм

Учебный фильм «Основы техники бега на дистанции 100 и 200 м» СоюзСпортФильм

Учебный фильм «Бег на средние и длинные дистанции» СоюзСпортФильм

Учебный фильм «Бег на короткие дистанции» СоюзСпортФильм

Учебный фильм «Прыжки в длину. Анализ техники» - 2 фильма СоюзСпортФильм

Учебный фильм «Методика обучения и совершенствования техники прыжка в длину»

Учебный фильм «Анализ техники бега на средние и длинные дистанции»

**Литература**

В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007

С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007

Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007

В.И. Лахов, В.И.Коваль, В.Л. Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004

В.Г. Никитушкин «Многолетняя подготовка юных спортсменов». – М.: Физическая культура, 2010.

А.М. Якимов «Основы тренерского мастерства»: учеб. пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.

С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007

В.И. Лахов, В.И.Коваль, В.Л. Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004

В. Б. Попов, Ф.П. Суслов, Г.Н. Германов «Легкая атлетика для юношества». - М.: 1999.

Ю.Г. Травин «Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками». - М., 1995.