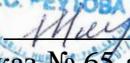


**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детско-юношеская спортивная школа» имени С.С. Реутова**

Принята на педагогическом совете
МБОУ ДОД «ДЮСШ
имени С.С. Реутова
Протокол № 1 от 01.09.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДОД «ДЮСШ»
имени С.С. Реутова
 О.В. Шадская
Приказ № 65-а от 01.09.2023



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
и спорта по виду спорта «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лёгкая атлетика». Приказ Минспорта России от 16.11.2022 N 996 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лёгкая атлетика»" (Зарегистрировано в Минюсте России 16.12.2022 N 71593) и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Лёгкая атлетика» от 20.12.2022 N 1282

Срок реализации программы:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4-5 лет;

Разработчики программы:

- Шадская О.В. – директор МБОУ ДОД «ДЮСШ»
имени С.С.Реутова

Кузовкин М.В. – заместитель директора по УВР

Чемоданова Г.В. – тренер – преподаватель

Чернь

2023 г.

**Программа спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика»
дисциплина – лёгкая атлетика 2023г.**

Составитель: Чемоданова Г.В.– тренер - преподаватель МБОУ ДОД «ДЮСШ» имени С.С.Реутова.

Программа раскрывает комплекс основных параметров многолетней подготовки спортсменов по виду спорта «лёгкая атлетика», включая содержание учебно-тренировочного процесса, планирование программного материала по этапам и видам подготовки, систему контрольных нормативов и требований для перевода спортсменов на следующий уровень (годы, этапы) подготовки.

Программа реализуется в МБОУ ДОД «ДЮСШ» имени С.С.Реутова.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	
1.1. Пояснительная	3
1.2. Цель реализации программы	3
1.3. Краткая характеристика вида спорта «лёгкая атлетика»	4
1.4. История и традиции Школы	5
2. Нормативная часть	
2.1. Сроки реализации этапов и возрастные границы	6
2.2. Наполняемость УТГ	7
2.3. Объём программы спортивной подготовки	7
2.4. Соотношение видов спортивной подготовки	8
2.5. Формы обучения	
2.5.1. Соревновательная деятельность	10
2.5.2. Учебно-тренировочные мероприятия	12
2.6. Структура годовичного цикла и годовой УТП	12
2.7. Календарный учебно-тренировочный график	18
2.8. Организация врачебно-педагогического контроля	18
2.9. Воспитательная работа	19
2.10. Антидопинговая работа	19
2.11. Инструкторская и судейская практика	20
2.12. Восстановительные мероприятия	20
3. Система контроля	
3.1. Требования по освоению этапов	21
3.2. Контрольно-переводные нормативы	23
4. Рабочая программа	27
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	28
6. Условия реализации программы спортивной подготовки	
6.1. Безопасность организации проведения УТП	31
6.2. Кадровые условия реализации Программы	32
6.3. Требования к материально-техническим условиям	33
7. Перечень информационного обеспечения	34
Интернет-ресурсы	35

Приложения:

1. План спортивно-массовых мероприятий на календарный год
(Приложение № 1)
2. Календарный учебно-тренировочный график
(Приложение № 2)
3. Календарный план воспитательной работы
(Приложение № 3)
4. План антидопинговой работы (Приложение № 4)

1.

Общие положения

1.1.

Пояснительная

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «легкая атлетика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» и разработана на основании:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (в действующей редакции)»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (приказ Минспорта России от 16.11.2022 № 996);
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Устава МБУ ДО СШ № 1;
- учета традиций, условий и особенностей работы МБУ ДО СШ № 1.

Программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по лёгкой атлетике в МБУ ДО СШ № 1.

1.2. Цель реализации программы

Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов построения учебно-тренировочных занятий в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, что предусматривает решение основных оздоровительных, образовательных, воспитательных и спортивных задач.

Планируемым итогом освоения программы является совокупность ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным

нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности, перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

1.3 .Краткая характеристика вида спорта «легкая атлетика»

История лёгкой атлетики неразрывно связана с историей и эволюцией человека, а подлинный расцвет, как вида спорта, наступил в Древней Греции, где состязания в беге, прыжках и метании называли лёгкой атлетикой.

Легкая атлетика объединяет большинство общедоступных упражнений, которые с раннего возраста сопровождают человека в повседневной жизни. Занятия легкой атлетикой имеют не только оздоровительное значение, положительно влияя на развитие всех органов и систем человеческого организма, но и при условии их регулярности, полностью решают задачу гармоничного физического развития.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь её упражнения развивают все основные физические качества — выносливость, силу, быстроту, гибкость, ловкость, что необходимо в повседневной жизни, в частности в трудовой деятельности.

Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации и привитию здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности, развитие моральных качеств и умственных способностей.

Легкоатлетические упражнения требуют от спортсмена проявления высокого уровня развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости,

умения качественно реализовывать потенциальные возможности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Лёгкую атлетику недаром называют «Королевой спорта», она является одним из наиболее массовых видов спорта и имеет самое большое представительство в Олимпийской программе, так в Токио (2020) в соревнованиях по лёгкой атлетике приняло участие более 200 стран и были установлены 3 мировые, 12 Олимпийских, 28 региональных и 151 национальный рекорд.

1.4. История и традиции Школы

Школа, основанная в 1943 году, является первой спортивной школой города Ростова-на-Дону. Основателями спортивных традиций Школы были ведущие тренеры Советского Союза: П.А. Данилкин, Н.В. Пустовойт, В.Т. Свирьков, Т.В. Прохоров, А.И. Бобкин и др. Достойными продолжателями их идей стали заслуженные тренеры СССР И.Б. Тимашков, В.П. Соковнин. Все ведущие тренеры Ростовской области по лёгкой атлетике в различное время работали в Школе. Школа является одной из ведущих в России.

В Школе, исходя из ее традиций, наличия спортивной базы, тренерско-преподавательского состава, традиционно культивируются следующие виды легкой атлетики: спринт и барьерный бег, прыжки в длину, тройным, высоту, с шестом, бег на средние дистанции, метания, многоборья.

За многие годы существования Школы сложился определенный подход к организации тренировочного процесса. Основой является многоборная подготовка, что в дальнейшем даёт возможность занимающимся сделать правильный выбор своего вида и хорошую базу для будущего спортивного совершенствования. Большое внимание в тренировочном процессе уделяется развитию качества быстроты, для чего в большом объеме используются различные виды специальных беговых упражнений, игровой и соревновательный метод. Широко применяется обучение барьерному бегу как средству развития скоростно-силовых качеств и координации. Стоит обратить внимание на то, что среди многообразия сложно-координационных упражнений, именно, упражнения с барьерами в юном возрасте способствуют укреплению свода стопы, формированию правильной осанки, специфической работе центральной нервной системы, что в свою очередь создаёт предпосылки для успешного развития всех физических качеств.

Накоплен опыт обучения бегу с высокого и низкого старта, передаче эстафеты.

Прыжковые упражнения используются не только при подготовке прыгунов, но и при подготовке бегунов и многоборцев. Сочетание различных видов прыжковых упражнений позволяет развивать у занимающихся такие

качества как прыгучесть, сила, координация, специальная выносливость.

В тренировочном процессе на всех этапах спортивной подготовки используется метод круговой тренировки («карусель»), включающий в себя беговую, прыжковую и силовую работу.

Обязательным условием планирования тренировочного процесса является сведение всех параметров физической нагрузки, средств восстановления, методов контроля в единую схему годового цикла с учетом обобщения опыта работы лучших тренеров-преподавателей Школы, анализа отечественной и зарубежной системы подготовки спортсменов.

1. Нормативная часть

2.1. Сроки реализации этапов и возрастные границы

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки		Возраст зачисления (лет)
Начальной подготовки	3	до одного года обучения	9
		свыше одного года обучения	10
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	2-5	до трех лет обучения	12
		свыше трех лет обучения	14
Совершенствования спортивного мастерства	3-6	до одного года обучения	14
		свыше одного года обучения	15

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

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях или по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленным в данной образовательной программе с учетом сроков реализации этапов и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку.

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается, при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Ростовской области по виду спорта «легкая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика» не ниже всероссийского уровня.

2.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп

Наполняемость групп определяется с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения и требований безопасности.

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Начальной подготовки	до одного года обучения	20
	свыше одного года обучения	
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до трех лет обучения	16
	свыше трех лет обучения	
Совершенствования спортивного мастерства	до одного года обучения	2-4
	свыше одного года обучения	

2.3. Объем программы спортивной подготовки

Этапный норматив	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	
Количество часов в неделю	4,5	6	9	12	18
Общее количество часов в год	234	312	468	624	936

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки, а также аспекты теоретической, тактической и психологической подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузка для каждого учебно-тренировочного занятия определяется с учётом ее интенсивности, длительности и этапа спортивной подготовки.

2.4. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	15-20	12-17	11-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28
3.	Спортивные соревнования (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6	3-6	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	40-50	30-41	10-20	8-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15	25-30	29-34
3.	Спортивные соревнования (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22	13-17
5.	Тактическая,	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11

	теоретическая, психологическая (%)						
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	3-5	3-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	3-5	5-7
Для спортивных дисциплин прыжки, метания							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	14-21	12-17	11-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28
3.	Спортивные соревнования (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-5	3-6	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
Для спортивной дисциплины многоборье							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	21-31	15-22	11-18	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)			19-24	20-25	21-26	21-26
3.	Спортивные соревнования (%)	-	1-2	2-4	3-6	3-6	4-7
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	23-28	21-26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	12-16

	(%)						
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-6	3-6	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6

2.5. Формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс, по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, с 1 сентября по 31 августа следующего года. Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

групповые занятия;

индивидуальные занятия;

участие в соревнованиях различного ранга;

теоретические занятия;

занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора;

медико-восстановительные мероприятия;

культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, обучающиеся старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

2.5.1. Соревновательная деятельность

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования, в которых* выявляются возможности обучающихся, уровень и эффективность их подготовки. С учетом их результатов корректируется программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест или выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) официальных спортивных соревнований, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "легкая атлетика";

- выполнение учебного плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного отбора;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Требования к объему соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	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	
Контрольные	1	2	4	4	6
Отборочные	-	1	1	2	2
Основные	-	1	1	2	2

Школа направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании плана спортивно-массовых мероприятий (Приложение № 1), формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских

мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) официальных спортивных соревнований.

2.5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для более качественной подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике. Перечень учебно-тренировочных мероприятий в таблице приложения № 3 ФССП.

2.6. Структура годичного цикла и годовой учебно-тренировочный план

Годичный цикл подготовки является составной частью многолетней подготовки спортсмена и планируется с учетом множества факторов (паспортного и биологического возраста спортсмена, уровня его физического развития и подготовленности, способности к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок) и календарного плана спортивных мероприятий.

Годовой план спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели и состоит из периодов:

- подготовительный-осенний – 12 недель;
- соревновательный-зимний – 10 недель;
- переходный – 1 неделя;
- подготовительный-весенний – 8 недель;
- соревновательный-летний – 18 недель;
- переходный-восстановительный – 3 недели.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи.

Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований.

Годовой учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности,

практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки.

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Годовой учебно-тренировочный план

бег на короткие дистанции

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		4,5	6	9	12		18
		Недельный объём (час.) Наполняемость	20	20	16		16
1	Общая физическая подготовка (в т.ч. игровая)	165	170	205	232	181	
2	Специальная физическая подготовка	25	45	90	130	290	
3	Спортивные соревнования	0	8	16	36	60	
4	Техническая подготовка	24	55	88	107	220	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	20	36	60	90	
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	16	31	50	
7	Медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	14	17	28	45	
Общее количество часов в год		234	312	468	624	936	

бег на средние дистанции

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		4,5	6	9	12		18
		Недельный объём (час.) Наполняемость	20	20	16		16
1	Общая физическая подготовка (в т.ч. игровая)	165	170	233	247		
2	Специальная физическая подготовка	25	45	57	95		
3	Спортивные соревнования	0	8	18	37		
4	Техническая подготовка	24	55	84	124		
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	20	43	62		
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	16	31		
7	Медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	14	17	28		

прыжки

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		4,5	6	9	12		18
		Недельный объём (час.) Наполняемость	20	20	16		16
1	Общая физическая подготовка (в т.ч. игровая)	165	170	150	125	165	
2	Специальная физическая подготовка	25	45	108	172	253	
3	Спортивные соревнования	0	8	18	39	66	
4	Техническая подготовка	24	55	115	165	253	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	20	42	64	103	
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	16	31	50	
7	Медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	14	19	28	46	
Общее количество часов в год		234	312	468	624	936	

многоборье

№ п/п	Виды подготовки Недельный объём (час.) Наполняемость	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		4,5	6	9	12		18
		20	20	16	16		2-4
1	Общая физическая подготовка (в т.ч. игровая)	165	170	150	147	175	
2	Специальная физическая подготовка	25	45	112	156	243	
3	Спортивные соревнования	0	8	19	37	56	
4	Техническая подготовка	24	55	112	162	262	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	20	42	63	104	
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	16	31	50	
7	Медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	14	17	28	46	
Общее количество часов в год		234	312	468	624	936	

2.7. Календарный учебно-тренировочный график

Календарный учебно-тренировочный график (Приложение № 2) составляется на учебный год по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

2.8. Организация врачебно-педагогического контроля

Врачебно-педагогический контроль представляет собой систему медицинских и педагогических наблюдений, обеспечивающих эффективное использование средств и методов физического воспитания, укрепление здоровья и совершенствование физического развития.

Врачебно-педагогический контроль проводится с целью предупреждения переутомления и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям. Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является оказание помощи тренерам в организации и планировании тренировочного процесса.

Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебно-педагогический контроль включает:

- Медицинский осмотр занимающихся.
- Контроль организации и проведения занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовки и тренированности.
- Проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов.
- Профилактику травматизма, выполнение правил безопасности.
- Санитарно-просветительскую работу среди спортсменов.
- Организацию восстановительных мероприятий.

Ежегодный плановый медицинский осмотр занимающихся проводится 2 раз в год специалистами Ростовского областного центра восстановительной медицины и реабилитации (РОЦВМиР).

В начале подготовительного периода проводится углубленное медицинское обследование (УМО) на базе РОЦВМиР. Оцениваются состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей.

Результаты врачебно-педагогического наблюдения, для устранения недостатков, доводятся до руководителей и тренеров Школы. По показаниям УМО вносятся коррективы в планы подготовки обучающихся – уточняются

объемы и интенсивность тренировочных нагрузок, график соревнований, даются рекомендации по профилактике и лечению заболеваний, восстановительным мероприятиям, витаминизации.

2.9. Воспитательная работа

Календарный план воспитательной работы (Приложение № 3). 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 самоконтроля.

2.10. Антидопинговая работа

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика (Приложение № 4). В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную должностными обязанностями и индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися, участие в работе коллегиальных органов управления Школой.

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

2.11. Инструкторская и судейская практики

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

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

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

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

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам-разрядникам званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

2.12. Восстановительные мероприятия

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации до 3-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации свыше 3-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и

на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для предыдущего тренировочного этапа.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

3.

Система контроля

Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения образовательной программы спортивной подготовки по годам и этапам каждым отдельным обучающимся.

3.1. Требования к обучающемуся по освоению этапов образовательной программы спортивной подготовки:

3.1.1.

на этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

- повысить 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 по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- закреплять и углублять знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;

3.2. Для объективного контроля общей и специальной физической подготовки обучающихся, показателя, характеризующего объем и качество муниципальной услуги, в августе месяце проводится тестирование в форме приема контрольных нормативов у спортсменов.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег челночный 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9.3	9.5
2.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	22	15
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
7.	Бег (кросс) на 2 км	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

Бег на короткие дистанции – девочки

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап спортивной специализации					Этап ССМ	
		до 3 лет			свыше 3 лет		ССМ 1 г.о.	ССМ св. 1 г.о.
		ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ -4	ТГ -5		
1.	Бег 60 м с высокого старта (с)	10,3	9,8	9,4	8,9	8,5	8,2	7,9
2.	Бег 150 м с высокого старта (с)	27,8	26,0	25,0	24,0	21,5		
3.	Прыжки в длину с места (см)	180	195	210	215	220	230	245
4.	Бег 300 м с высокого старта (с)	56.0	55.0	53,0	49,0	46,0	43,5	40,0
5.	10-ой прыжок в длину с места (м)			21,00	21,50	22,00	23,00	24,50
6.	Бросок мяча снизу-вперед (м)	2 кг- 8,00	3 кг- 9,00	3 кг - 10,00	3 кг - 11,00	3 кг - 12,00	4 кг - 13,00	4 кг - 14,00

Бег на короткие дистанции – мальчики

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап спортивной специализации					Этап ССМ	
		до 3 лет			свыше 3 лет		ССМ 1 г.о.	ССМ св. 1 г.о.
		ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ -4	ТГ -5		
1.	Бег 60 м с высокого старта (с)	9,3	8,7	8,2	7,8	7,5	7,3	6,8
2.	Бег 150 м с высокого старта (с)	25,5	24,0	23,0	21,8	19,0		
3.	Прыжки в длину с места (см)	190	200	220	240	250	260	282
4.	Бег 300 м (с)			47,0	43,5	40,0	38,5	36,0
5.	10-ой прыжок в длину с места (м)			22,00	23,00	24,00	25,00	28,00
6.	Бросок мяча/ ядра снизу-вперед (м)	2 кг- 10,00	3 кг - 11,00	4 кг - 10,50	4 кг - 11,50	4 кг - 12,00	5 кг - 12,50	5 кг - 14,00

Бег на средние и длинные дистанции – девочки

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап спортивной специализации					Этап ССМ	
		до 3 лет			свыше 3 лет		ССМ 1г.о.	ССМ св. 1 г.о.
		ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5		
1.	Бег 60 м с высокого старта (с)	10,6	10,2	10,0	9,8	9,5	9.0	8,4
2.	Бег 500 м (с)	2.01,0	1.56,5	1.40,0	1.38,0	1.35,0		
3.	Прыжки в длину с места (см)	160	175	180	185	190	200	230
4.	Бег 2000 м (мин, с)			не более 9 мин.	не более 8 мин.	не более 7м.30с	не более 7м.10с	не более 6м.40м
5.	10-ой прыжок с/м (м)			16	18	20,00	24,00	25,00
6.	Бросок мяча снизу-вперед 2 кг (м)	8,00	9,00					
7.	Подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов (кол-во раз)			12	14	16	18	20

Бег на средние и длинные дистанции – мальчики

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап спортивной специализации					Этап ССМ	
		до 3 лет			свыше 3 лет		ССМ 1 г.о.	ССМ св. 1 г.о.
		ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5		
1.	Бег 60 м с высокого старта (с)	9,5	9,4	9,2	8,9	8,5	8.0	7,7
2.	Бег 500 м (мин, с)	1.44,0	1.42,5	1.38,0	1.35,0	1.30,0		
3.	Прыжки в длину с места (см)	170	180	210	220	230	240	265
4.	Бег 2000 м (мин, с)			не более 7.40	не более 6.50	не более 6.30	не более 6.00	не более 5. 30
5.	10-ой прыжок с/м (м)			22	23,5	25	26	27
6.	Бросок мяча снизу-вперед 2 кг (м)	9,00	10,00					
7.	Подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов			15	16	18	20	21

Прыжки – девочки

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап спортивной специализации					Этап ССМ	
		до 3 лет			свыше 3 лет		ССМ 1 г.о.	ССМ св. 1 г.о.
		ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5		
1.	Бег 60 м с высокого старта (с)	10,5	10,2	9,6	9,2	8,8	8,4	8,0
2.	Тройной прыжок в длину с/м (см)	510	570	610	650	720		
3.	Прыжки в длину с места (см)	180	190	200	205	210	220	255
4.	Полуприсед со штангой (кг)			25	30	35	40	65
5.	Бросок мяча снизу вперед (м)	2 кг – 8,00	2 кг – 9,00	3 кг – 10,00	3 кг – 11,00	3 кг – 11,50	4 кг – 12,50	4 кг – 13,00
6.	Бег 150 м (с)			26,0	24,2	22,5	20,2	19,7

Прыжки – мальчики

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап спортивной специализации					Этап ССМ	
		до 3 лет			свыше 3 лет		ССМ 1 г.о.	ССМ св. 1 г.о.
		ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ -4	ТГ -5		
1.	Бег 60 м с высокого старта (с)	9,3	9,0	8,7	8,2	7,7	7,4	7,0
2.	Тройной прыжок в длину с/м (см)	540	590	650	730	770		
3.	Прыжки в длину с места (см)	190	200	220	230	240	250	280
4.	Полуприсед со штангой (кг)			60	70	75	80	90
5.	Бросок ядра снизу вперед (м)	2 кг - 10,00	3 кг - 10,00	4 кг - 11,00	4 кг - 12,00	5 кг - 12,00	5 кг - 13,00	5 кг - 14,00
6.	Бег 150 м (с)			22,8	22,0	21,0	19,7	19,0

Многоборье – девочки

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап спортивной специализации					Этап ССМ	
		до 3 лет			свыше 3 лет		ССМ 1 г.о.	ССМ св. 1 г.о.
		ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ -4	ТГ -5		
1.	Бег 60м с высокого старта (с)	10,5	10,4	9,6	9,0	8,9	8,8	8,5
2.	Тройной прыжок в длину с места (см)	500	530	560	640	670	700	730
3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу – вперед (м)	7,00	9,00	10,00	11,00	11,00		
4.	Прыжки в длину с места (см)	170	180	195	190	200	210	230
5.	Штанга- жим лежа (кг)			15	20	22.5	25	40
6.	Бег 600 м (с)			2.20,0	2.10,0	2.05,0	1.58,0	1.55,5

Многоборье – мальчики

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап спортивной специализации					Этап ССМ	
		до 3 лет			свыше 3 лет		ССМ 1 г.о.	ССМ св. 1 г.о.
		ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ -4	ТГ -5		
1.	Бег 60 м с высокого старта (с)	9,5	9,3	9,0	8,5	7,8	7,7	7,5
2.	Тройной прыжок в длину с места (см)	530	570	620	700	740	760	800
3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу – вперед (м)	9,00	10,00	11,00	12,00	12,00		
4.	Прыжки в длину с места (см)	180	190	200	230	240	250	270
5.	Штанга – жим лежа (кг)			55	60	65	70	85
6.	Бег 1000 м (с)			3.50,0	3.40,0	3.25,0	3.12,0	3.00,0

Для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) необходимо выполнение 3 контрольных нормативов (для многоборья 4 нормативов).

Для этапа совершенствования спортивного мастерства необходимо выполнение 4 контрольных нормативов (для многоборья 5 нормативов, для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции 3 нормативов).

Для зачисления и перевода в группы необходимо выполнение следующих спортивных разрядов:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3-х лет: «3 юношеский спортивный разряд», «2 юношеский спортивный разряд», «1 юношеский спортивный разряд»;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) св. 3-х лет: «3 спортивный разряд», «2 спортивный разряд», «1 спортивный разряд»;
-на этапе совершенствования спортивного мастерства:
спортивный разряд «кандидат в мастера сорта»

4. Рабочая программа по спортивной дисциплине лёгкой атлетики

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Школы.

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

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

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

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Планирование и реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводятся с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика».

Классифицировать легкоатлетические дисциплины можно по различным параметрам:

- по 5 группам видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья;

- по местам проведения тренировок и спортивных соревнований: стадионы, спортивные манежи и залы, шоссе и проселочные дороги, пересеченная местность;

- по половому и возрастному признакам.

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

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

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

Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 60, 100, 200 м. у мужчин и женщин.

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

Бег на выносливость:

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

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

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

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

Барьерный бег – по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости.

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

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

Эстафетный бег включает классические виды 4x100 м и 4x400 м и проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся спортивные соревнования по эстафетному бегу на 4x200 м и 4x400 м у мужчин и женщин. Кроссовый бег – смешанный вид, бег по пересеченной местности, требующий проявления специальной выносливости, ловкости.

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

К первой группе относятся:

- прыжки в высоту с разбега – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости;

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

Ко второй группе относятся:

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

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

Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы:

- метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега;
- метание снарядов из круга;
- толкание снаряда из круга.

Многоборья. Классическими видами многоборья являются: у мужчин – десятиборье, у женщин – семиборье. В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м.

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100 м, длина, высота, 400 м, 110 м с/б, шест, диск, 1500 м); пятиборье для девушек (100 м с/б, ядро, высота, длина, 800 м).

Основное тренировочное занятие желательно дополнять ежедневной утренней зарядкой, которая проводится с малой нагрузкой и интенсивностью. Очень эффективны самостоятельные тренировочные занятия в домашних условиях (спортивные игры, кроссы, имитационные упражнения, подтягивания ...).

Тренировочное занятие состоит из трех основных частей (разминки, основной и заключительной). В тренировочных занятиях должно быть сохранено правило – постепенное начало, затем основная работа и в заключение – снижение нагрузки.

Самой важной формой тренировочного процесса являются спортивные

соревнования.

Тренировочный процесс планируется по дням на основе недельного цикла. Занимающимся необходимо тренироваться от 4 до 6 раз в неделю, в зависимости от этапа подготовки и уровня мастерства.

В тренировочном цикле чередуются занятия с разными задачами, средствами, методами и нагрузками. В связи с этим очень важно так построить микроцикл, чтобы повысить эффективность тренировки за счет правильного распределения в цикле разных занятий. Так, для совершенствования техники далеко не безразлично, что выполнялось в тренировочном занятии накануне. Если занятие было посвящено воспитанию выносливости или совершенствованию техники при максимальных усилиях, то на следующий день работать над улучшением техники не следует, это неэффективно.

Среди всех упражнений и тренировочных нагрузок, включаемых в занятие, надо выделить главные, которые определили бы его преимущественную направленность: воспитание двигательного качества, овладение техникой или тактикой, поддержание тренированности или активный отдых.

В ряде случаев для усиления эффекта обучения и воспитания двигательных качеств занятие с одной преимущественной направленностью может повторяться 2-3 дня подряд. Особенно в этом есть необходимость при овладении техникой и воспитании быстроты.

Оптимальная повторяемость по дням может измениться в зависимости от условий выполнения упражнений. То же воспитание гибкости, но с отягощениями уже нецелесообразно планировать ежедневно, лучше через день. Также и прыжковые упражнения, столь полезные при ежедневной тренировке без отягощений, можно делать три раза в неделю, если положить на плечи штангу. Упражнения «на быстроту» нельзя выполнять 3-4 дня подряд зимой на снегу или летом на песке. Более эффективно делать это через день.

Активный отдых применяется тогда, когда надо ускорить восстановление организма особенно после большой нагрузки накануне.

При пропуске тренировочных занятий по тем или иным причинам микроцикл не следует сдвигать на другие дни. Пропущенные тренировочные дни – это изъян одного цикла, и из-за этого не следует нарушать привычный ритм тренировки по определенным дням недели.

При составлении индивидуального плана конкретизируются средства тренировки, величины нагрузок, параметры отдыха и др.

Учитывая опыт и сложившиеся традиции Школы в подготовительном периоде, для закладки фундамента ОФП широко используется метод круговой тренировки «Карусель» – сочетание беговой и прыжковой подготовки.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Безопасность организации и проведения учебно-тренировочного процесса

6.1.1. Требования к технике безопасности при организации и проведении учебно-тренировочного процесса

- наличие соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- наличие медицинского допуска у обучающихся к спортивным занятиям;
- соответствие спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам; правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- соответствие мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- готовность места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- ознакомление каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

6.1.2. Рекомендации по технике безопасности при организации и проведении учебно-тренировочного процесса

Занятия с ноября по март проводятся на базе Школы и в легкоатлетическом манеже ДГТУ, с апреля по октябрь – на стадионах Школы и УОР, где основная работа направлена на развитие специальной физической, технической и соревновательной подготовки. Тренировочный процесс проходит только на спортивных объектах, приспособленных для занятий легкой атлетикой, оснащенные необходимым инвентарем и оборудованием.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказания по состоянию здоровья. Тренер не должен допускать к тренировочным занятиям занимающихся, не представивших справку, подтверждающую допуск к тренировкам и соревнованиям. Тренер и спортсмен должны знать методы профилактики и иметь навыки оказания первой медицинской помощи.

К тренировкам допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности и знающие правила поведения на тренировочном объекте.

Тренер обязан, перед началом занятия, проверить место проведения,

исправность инвентаря и оборудования.

Спортсмен обязан иметь чистую сменную обувь для тренировки. Верхнюю одежду, личные вещи следует оставить в раздевалке. Запрещается использовать телефон и наушники, жевательную резинку во время тренировочных занятий. Запрещается выходить на тренировочный объект без тренера. Использовать спортивную площадку и сектора можно только по прямому назначению.

Разминочный бег производится по кругу против часовой стрелки по специально выделенной «нулевой» дорожке в легкоатлетическом манеже, по крайней внешней дорожке на стадионе. Обгон производится только справа от спортсмена по ходу движения. Во избежание столкновений следует пробегать за финишную черту 15 метров и исключить резко «стопорящую» остановку.

Специальные упражнения производятся на противоположной от финиша прямой по ходу движения. Возвращаться к месту старта и началу упражнения следует по крайней дорожке, не мешая встречному движению спортсменов.

Запрещается: бег навстречу; пересечение дорожек в неположенном месте; пересечение секторов для метаний и прыжков; толпиться на месте старта и финиша; бесцельно стоять на дорожке и перекрывать движение занимающимся.

Спортивный инвентарь должен использоваться бережно и только под присмотром тренера. Закончив выполнение упражнения, следует убрать спортивный инвентарь в место его хранения.

Особое внимание следует уделить занятиям в секторах для метаний и на помостах при работе со штангой. Перед каждым метанием следует убедиться, что в направлении броска никого нет. После броска идти за снарядом можно только с разрешения тренера. Запрещается проводить произвольные и встречные метания. Не следует передавать снаряд друг другу броском. Запрещается стоять «под штангой» и отвлекать спортсмена со снарядом.

Для прыжков следует тщательно взрыхлить песок в яме. Запрещается оставлять лопату и грабли в яме для прыжков.

Следует с уважением относиться к коллегам и тренерам, не создавать конфликтных ситуаций.

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н

или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н.

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

6.3. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие беговой дорожки;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях ...»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, согласно таблице приложения № 13 ФССП;
- обеспечение спортивной экипировкой, согласно таблице приложения № 14 ФССП;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

7. Перечень информационного обеспечения

1. Алабин В.Г., Кривоносов М.П. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. М.: Ф и С. 1982.
2. Арутюнян Т. Метание гранаты. Метод. газ. «Спорт в школе». № 7. 2006.
3. Бектурганова Н.И., Эрмешов Н.Д. Влияние личностных качеств тренера и спортсменов на эффективность межличностных отношений // Вестник физической культуры и спорта. - 2016. - № 3.
4. Ветренко А.А., Шабанов А.В. Особенности специальной физической подготовки в легкой атлетике // Проблемы и перспективы развития образования в России. - 2014. - № 26.
5. Гойхман П.М., Трофимов О.Н. Легкая атлетика в школе. М.: ФиС. 1972.
6. Должиков И.Н. Бег на длинные дистанции (для школы) // Физкультура в школе. № 6. 2006. С.36.
7. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. 2-е издание. М.: изд-во «Академия». 2005.
8. Машковцев А. Соревнования по легкой атлетике в малокомплектной школе. метод. газ. «Спорт в школе». № 19. 2005. С.16.
9. Мехрикадзе, В. В. Барьерный бег: техника и методика обучения : учеб.-метод, пособие для студентов, обучающихся в унив. физ. культуры, фак. физ. воспитания и общеунив. каф. физ. воспитания и спорта / В. В. Мехрикадзе, Л. А. Черенева; Российский гос. социальный университет. - М., 2008. - 78 с.
10. Мехрикадзе, В. В. Метание копья : пособие / В. В. Мехрикадзе, Э. П. Позюбанов, Б. В. Ермолаев. - Минск : БГУФК, 2010. — 35 с.
11. Мехрикадзе, В. В. Толкание ядра : пособие / В. В. Мехрикадзе, Э. П. Позюбанов, Л. И. Мальцева. — Минск : БГУФК, 2010. — 32 с.
12. Мехрикадзе, В. В. Прыжки в высоту : пособие / В. В. Мехрикадзе [и др.]. - Минск : БГУФК, 2011. - 33 с.
13. Озолин Н.Г., Воронкин В.И. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС. 1989.
14. Орлов, Р. В. Легкая атлетика / Р.В. Орлов. - М.: Олимпия Пресс, 2006. - 528 с.
15. Питер, Питер ДЖ. Томпсон Л. Томпсон Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Питер ДЖ. Питер Л. Томпсон Томпсон. - М.: Человек, 2014. - 192 с.

Интернет-ресурсы:

1. Всероссийская федерация лёгкой атлетики [Электронный ресурс] /. Электрон. журн. - Режим доступа: <https://rusathletics.info/>, свободный/
2. Всё о легкой атлетике [Электронный ресурс] /. - Электрон. журн. - Режим доступа: <https://sportcalorie.ru/historia/legkaya-atletika-vidy-i-istoriya-olimpijskih-disciplin>, свободный
3. Детская психология: особенности развития детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс] /. - Электрон. журн. - Режим доступа: <https://www.ua.ua.info/ot-6-do-9/psihologiya-ot-6-do-9/article-35279-detskaya-psihologiya-osobennosti-razvitiya-mladshego-shkolnika/>, свободный
4. Методические рекомендации "Общая физическая подготовка" [Электронный ресурс] /. - Электрон. журн. - Режим доступа: <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-3567971.html>, свободный
5. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
6. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
7. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
8. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлет

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587541

Владелец Шадская Ольга Вячеславовна

Действителен с 11.10.2022 по 11.10.2023