

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа пгт. Тымовское»
(МБУ ДО СПШ пгт. Тымовское)

Принята
педагогическим советом
протокол от
«01» 09 2023 года
№ 1

Утверждена:
И.о. директора МБУ ДО «Спортивная
школа пгт. Тымовское»
приказ от _____ 2023 года
№ 99



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

Сроки реализации программы:
на этапе начальной подготовки – 3 года;
на учебно-тренировочном этапе – 5 лет.

Разработчики программы:
А.Б. Стародубцев, заместитель директора,
Е.С. Никитина, инструктор по спорту МБУ ДО СПШ пгт. Тымовское

2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| I. Общие положения | 3 |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 6 |
| III. Система контроля | 24 |
| IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)..... | 28 |
| Этап начальной подготовки | 33 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 36 |
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 39 |
| VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 43 |

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 г. № 996 (далее – ФССП).

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

Программа направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа реализуется для детей и взрослых в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа пгт. Тымовское» (далее – Учреждение).

Достижение поставленных целей предусматривает решение основных задач:

- обеспечение соответствия Программы требованиям ФССП;
- обеспечение преемственности спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки;
- привлечение максимального количества детей к систематическим занятиям и сохранение контингента обучающихся;
- совершенствование уровня спортивной подготовки обучающихся на этапах, соответствующих году обучения;
- поэтапное освоение и совершенствование физической, технической, тактической, теоретической, психологической подготовки;

- систематическое участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- спортивный отбор детей;
- сохранение и укрепление здоровья;
- воспитание всесторонне развитой и социально нравственной личности со сформированными позитивными личностными качествами.

На этапе начальной подготовки на:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «Легкая атлетика»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «Легкая атлетика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Лёгкая атлетика – олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания, многоборья, пробеги (бег по шоссе), кроссы (бег по пересеченной местности) и горный бег. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Лёгкая атлетика относится к числу популярнейших видов спорта, так как не требует специальных условий для занятий, дорогостоящего оборудования, специальных сооружений для своей организации, формирует здоровый образ жизни, способствует организации активного досуга, развитию общей культуры человека, приобщает различные возрастные группы населения к занятиям.

Лёгкая атлетика включает в себя большое количество дисциплин (по

последней спортивной классификации – более 50 видов, только Олимпийских – более 20). Этим обусловлена её высокая распространённость.

Система спортивной подготовки в легкой атлетике должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку четкой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки.

Особенностью представленной программы является сведение основных параметров тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему тренировки.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Программа охватывает всю систему подготовки спортсменов (легкоатлетов), а именно: теоретическую, техническую, тактическую, общефизическую, специально-физическую, психологическую, соревновательную.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

В МБУ ДО «Спортивная школа пгт. Тымовское» осуществляется спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика» на следующих этапах:

- начальной подготовки,
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

| 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 |

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| | | | | |

| | | | | |
|------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 520 | 624 |

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

Основными формами обучения являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- теоретические занятия;
- контрольные тесты;
- учебно-тренировочные сборы;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинский контроль.

Учебно-тренировочные мероприятия

| N п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | |
|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | |
| 1.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - |
| 1.2 | Учебно-тренировочные | - | 14 |

| | | | |
|--|---|---|-------------|
| | мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | | |
| 1.3 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.4 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | |
| 2.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 |
| 2.2 | Восстановительные мероприятия | - | - |
| 2.3 | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - |
| 2.4 | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | |
| 2.5 | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|------------------------------|------------------------------------|-------|---|----------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | До года | Свыше | До трех | Свыше трех лет |

| | | | | |
|-------------|---|------|-----|---|
| | | года | лет | |
| Контрольные | 1 | 2 | 4 | 4 |
| Отборочные | - | 1 | 1 | 2 |
| Основные | - | 1 | 1 | 2 |

6. Годовой учебно-тренировочный план

| N п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | |
|----------|---|---|------------|---|----------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | |
| | | 6 | 8 | 10 | 12 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | |
| | | 10 | | 8 | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 234 | 300 | 167 | 126 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | | | 120 | 168 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 8 | 21 | 37 |
| 4. | Техническая подготовка | 47 | 67 | 125 | 163 |
| 5. | Тактическая подготовка | 10 | 15 | 19 | 27 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 12 | 12 | 18 | 23 |
| 7. | Психологическая подготовка | 3 | 6 | 10 | 12 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 3 | 8 | 13 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 10 | 19 |

| | | | | | |
|------------------------------|---|-----|-----|-----|-----|
| 10. | Судейская практика | - | - | 10 | 18 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 2 | 6 | 6 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 2 | 3 | 6 | 12 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 416 | 520 | 624 |

7. 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; | В течение года |

| | | | |
|------|---|---|----------------|
| | | - формирование склонности к педагогической работе. | |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |

| | | | |
|------|--|--|---------------------------|
| | <p>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)</p> | | |
| 3.2. | <p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p> | <p>Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.</p> | <p>В течение года</p> |
| 4. | <p>Развитие творческого мышления</p> | | |
| 4.1. | <p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p> | <p>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</p> | <p>В течение года</p> |

| | | | |
|-----|---------------------|--|----------------|
| | | толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. | |
| 5. | Трудовое воспитание | | |
| 5.1 | Трудовое воспитание | - участие в субботниках спортивной школы (уборка территории, спортивных залов); - помощь в оформлении наглядной агитации (стенгазет, информационных стендов, плакатов и т.д.) - организация дежурств по поддержке порядка в спортзале и раздевалках. | В течение года |

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в учреждении должны реализовываться меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, а именно ежегодно проводиться инструктаж под подпись с лицами, проходящими спортивную подготовку, на котором доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; ознакомление с локальными нормативными актами, а также с антидопинговыми правилами.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется, как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки.

**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 |
|----------------------------|-------------------------------------|-------------------|--|
| Этап начальной | 1.Веселые старты: «Честная игра» | 1-2 раза в год | использование методических |

| | | | |
|------------|---|-------------------|--|
| подготовки | | | пособий РУСАДА |
| | 2. Теоретическое занятие: «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | проводить с привлечением специалиста, ответственного за антидопинговую работу |
| | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в месяц | научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты на сайте РУСАДА |
| | 4. Антидопинговая викторина: «Играй честно» | апрель | приурочить мероприятие ко Дню чистого спорта (апрель) |
| | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | прохождение онлайн обучения возможно с возраста 7 лет. Обучающиеся 7-12 лет проходят онлайн курс «Ценности чистого спорта»; обучающиеся с 13 лет проходят «Антидопинговый онлайн курс» |
| | 6. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | использовать памятки (буклеты) и наглядный материал (пособия) |

| | | | |
|--|---|-----------------------|---|
| | <p>7.Семинар для тренеров-преподавателей:</p> <p>-«Виды нарушений антидопинговых правил»</p> <p>-«Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p> | <p>1-2 раза в год</p> | <p>обязательное присутствие тренера-преподавателя на мероприятиях, посвященных антидопинговой деятельности.</p> |
| <p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p> | <p>1.Веселые старты: «Честная игра»</p> | <p>1-2 раза в год</p> | <p>использование методических пособий РУСАДА</p> |
| | <p>2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p> | <p>1 раз в год</p> | <p>прохождение онлайн обучения возможно с возраста 7 лет. Обучающиеся 7-12 лет проходят онлайн курс «Ценности чистого спорта»; обучающиеся с 13 лет проходят «Антидопинговый онлайн курс»</p> |
| | <p>3.Антидопинговая викторина: «Играй честно»</p> | <p>апрель</p> | <p>приурочить мероприятие ко Дню чистого спорта (апрель)</p> |
| | <p>4.Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей:</p> <p>- «Виды нарушений антидопинговых</p> | <p>1-2 раза в год</p> | <p>обязательное присутствие тренера-преподавателя на мероприятиях, посвященных антидопинговой</p> |

| | | | |
|--|---|-------------------|--|
| | правил» - «Проверка лекарственных средств» | | деятельности. |
| | 5.Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | использовать памятки (буклеты) и наглядный материал (пособия) |

Для создания среды свободной от допинга и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на постоянной обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку в СШ, привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований.

| № п/п | Задачи | Виды практических заданий | Сроки реализации |
|-------|--|--|--|
| 1. | - освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами - выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники легкоатлетических упражнений. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 2. | освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. | |
| 3. | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях | |

Программный материал по инструкторской и судейской практике:

| Год обучения | Содержание, задачи, средства | Формы проведения | Кол-во часов в год |
|---|---|--|--------------------|
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | |
| 1-й | <p>1. Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта; проведение строевых и порядковых упражнений.</p> <p>2. Обучение ведению разделов спортивного дневника:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учёт тренировочных и соревновательных нагрузок; - регистрация спортивных результатов и результатов тестирования; - анализ выступления в соревнованиях; <p>3. Обучить определять места расположения в манеже и на стадионе отметок для пробегания отрезков 30, 40, 50, 60, 100, 120, 150 м и т. д.</p> <p>4. Обучить основам техники безопасности во время тренировок: порядок движения на дорожках, техника безопасности в секторах для толкания ядра и прыжков, во время кроссов.</p> <p>Для обучения и закрепления выше перечисленных практических навыков на каждое занятие</p> | Теоретические занятия, практические занятия. | 5 часов |

| | | | |
|-----|--|--|---------|
| | <p>назначается дежурный по группе, в обязанности которого входит подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия и т.д.</p> | | |
| 2-й | <p>1. Обучение элементарному планированию - составление конспекта тренировочного занятия,</p> <p>2. Выработка у занимающихся способности наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов.</p> <p>3. Проведение вместе с тренером разминки в группе.</p> <p>4. Обучение основам организации соревнований, изучение правил соревнований, обучение работы с хронометром, заполнение карточки участника соревнования.</p> <p>5. Ознакомление с основными обязанностями спортивных судей.</p> <p>6. Выполнение отдельных судейских обязанностей в своей группе (стартёр, хронометрист), заполнение протоколов соревнований по прыжкам.</p> <p>В ходе тренировочных занятий, давая старты и отмашку при беге с хода друг другу, хронометрируя время финиша, спортсмены приобретают навыки, необходимые стартёру и судье на финише.</p> <p>Тренеру следует постоянно побуждать юных спортсменов к самоанализу движений во время любых беговых нагрузок, во время выполнения упражнений на технику, к оценке техники выполнения упражнений.</p> <p>В группе постепенно необходимо создавать такую обстановку, при которой выявлять и исправлять ошибки во время выполнения упражнений будет не только тренер, но и сами занимающиеся.</p> | Теоретические занятия, практические занятия. | 5 часов |

| | | | |
|---------|--|---|----------|
| 3-й | <p>1. Привлечение спортсменов в качестве помощника тренера при разучивании отдельных упражнений, проведение разминки.</p> <p>2. Дальнейшее обучение контролю за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений.</p> <p>3. Дальнейшее обучение основам организации соревнований, изучение правил соревнований, обучение работы с хронометром, заполнение протоколов соревнований.</p> <p>4. Дальнейшее обучение обязанностям спортивных судей (судья при участниках, помощник стартера, судья на финише, секретариат, наградной отдел).</p> | Теоретические занятия, практические занятия, судейство внутри школьных соревнований | 14 часов |
| 4-й 5-й | <p>1. Обучение составлению комплексов упражнений для разминки.</p> <p>2. Самостоятельное проведение разминки по заданию тренера.</p> <p>3. Обучение показу техники выполнения отдельных элементов и упражнений,</p> <p>4. Дальнейшее обучение навыкам исправлять ошибки при выполнении упражнений (СБУ, барьерные упражнения, ускорения).</p> <p>5. Дальнейшее изучение правил соревнований разных видов легкой атлетики (составление предварительных забегов, финальных забегов, оформление итоговых протоколов);</p> <p>6. Обучение составлению программы соревнований, положения о соревнованиях.</p> | Теоретические занятия, практические занятия, судейство внутри школьных соревнований | 14 часов |

Отметим, что наблюдения за проведением занятий спортсменами групп спортивного совершенствования позволяют тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы на факультетах физического воспитания.

Результатом инструкторской и судейской практики должно стать освоение программного материала, приобретение навыков инструктора по физической культуре и спорту, спортивного судьи. Спортсмены могут претендовать на присвоение квалификационных категорий спортивных судей (в соответствии с

Положением о спортивных судьях).

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

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях. Для этого два раза в год проводится углубленное медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку.

Возрастные требования. Минимальный возраст для зачисления на этап подготовки

Психофизические требования. При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

К медицинским требованиям к лицам, проходящим спортивную подготовку отнесено:

- при приеме Учреждение обязано ознакомить поступающего и (или) его родителей (законных представителей) с медицинскими противопоказаниями для занятий соответствующим видом спорта;
- при приеме в группы спортивной подготовки необходимо медицинское заключение о состоянии здоровья ребенка;
- при поступлении в Учреждение предъявляется: медицинское заключение о состоянии здоровья с указанием на возможность заниматься избранным видом спорта.

Контроль функционального состояния. Обязательно с самого детства надо учить спортсмена четко контролировать свой пульс, потому что это показатель их функциональной подготовленности. Допустим, пульс в спокойном положении лежа – 50 ударов в минуту. Это значит, что организм достаточно тренирован. Пульс выше

60 ударов означает плохую тренированность систем, которые обеспечивают этот механизм работы. В медицине это принято считать брадикардией, но у нас есть ведущие лыжники, у которых пульс в покое – 28-32 удара, и это считается для них нормой, настолько они тренированы. Сердце за одну систолу обеспечивает такой объем крови, который достаточен для жизнедеятельности в данных условиях.

На тренировочных сборах и просто перед тренировками необходимо фиксировать, какой был пульс у спортсмена утром, чтобы определить уровень восстановления от предыдущей нагрузки. Если у спортсмена в нормальном состоянии всегда пульс был, положим, 50 ударов в минуту, а сегодня он за 60, это значит, что спортсмен не восстановился. Процесс регулировки состояния позволит определить адекватную тренировочную нагрузку, или же все его результаты пойдут вниз. Далее, необходимо замерять пульс после тренировочной разминки. Затем после пробежки надо знать предельный пульс, через минуту, через 3 минуты. Если он хорошо тренирован, за 3 минуты он восстановится полностью и, значит, режим является оптимальным и можно давать следующую нагрузку. Несколько серий развивающей нагрузки. Если в какой-то момент спортсмен перестает восстанавливаться, это говорит о том, что надо прекратить тренировку, дальнейшие нагрузки будут ему идти во вред.

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | рекомендации по проведению мероприятий |
|---|---|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Прохождение медицинского обследования | сентябрь, май | получение допуска к учебно-тренировочным занятиям |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Прохождение медицинского обследования | сентябрь, май | получение допуска к учебно-тренировочным занятиям |
| | <i>Перед тренировочным занятием, соревнованием:</i> - базовые упражнения ОФП | В течении года | мобилизация готовности к нагрузкам |
| | <i>Вовремя учебно-тренировочного</i> | В течении года | предупреждение общего, локального |

| | | | |
|--|--|-----------------------|---|
| | <p><i>занятия, соревнования:</i> - разминочные упражнения для повышения тонуса организма</p> | | <p>переутомления, перенапряжения в процессе тренировки</p> |
| | <p><i>Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования:</i></p> | <p>В течении года</p> | <p>восстановление функции - упражнения ОФП восстановительной направленности</p> |

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. 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.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией

обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки.

| Вид испытаний | Оценка | группа Н/П-1 | | группа Н/П-2-3 | |
|---|---|---------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 30 м. | ниже среднего средний выше среднего | 6,6 6,5-5,2 5,1-5,5 | 6,6 6,5-5,6 5,5-5,2 | 6,5-5,6 5,1-5,5 5,0 и ниже | 6,5-5,6 5,5-5,2 5,1 и ниже |
| Длина с/м | ниже среднего средний выше среднего | 130 140-160 160 и ниже | 120 140-155 160-170 | 140-160 160-180 186 и выше | 140-155 160-170 175 и выше |
| Челночный бег 3x10 | ниже среднего средний выше среднего | 9,9 9,5-9,0 8,9 и ниже | 10,4 10,0-9,5 9,4 и ниже | 9,5-9,0 8,9-8,6 8,5 и ниже | 10,0-9,5 9,4-9,0 8,9 и ниже |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | ниже среднего средний выше среднего | 10 13-17 20 и выше | 5 8-10 13 и выше | 12 15-19 25 и выше | 8-10 11-14 16 и выше |
| Метание мяча весом 150 гр. | ниже среднего средний выше среднего | 20 25 30 | 13 16 20 | 24 28 32 | 15 18 22 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

юноши – спринт, прыжки, барьеры.

| Вид испытаний | Оценка | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 |
|---------------|---------------|------|------|------|------|------|
| 60 м. | выше среднего | 9.3 | 8.7 | 7.9 | 7.5 | 7.2 |
| | средний | 9.7 | 9.0 | 8.3 | 7.9 | 7.5 |
| | ниже среднего | 10.0 | 9.3 | 8.7 | 8.2 | 7.8 |

| | | | | | | |
|--------------|---------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 300 м. | выше среднего | 48,5 | 45.0 | 42.0 | 39.5 | 38.5 |
| | средний | 50,0 | 47.0 | 44.0 | 42.0 | 39.5 |
| | ниже среднего | 52.5 | 49.5 | 46.5 | 44.0 | 42.0 |
| 600 м. | выше среднего | 1.49.0 | 1.43.0 | 1.39.0 | 1.35.0 | 1.32.0 |
| | средний | 1.53.0 | 1.47.5 | 1.43.0 | 1.39.0 | 1.35.0 |
| | ниже среднего | 1.58.0 | 1.53.5 | 1.47.0 | 1.43.0 | 1.41.0 |
| Длина с/м | выше среднего | 200 | 220 | 235 | 250 | 265 |
| | средний | 180 | 190 | 215 | 235 | 245 |
| | ниже среднего | 165 | 170 | 200 | 215 | 220 |
| 3-й с/м | выше среднего | 570 | 640 | 680 | 730 | 770 |
| | средний | 540 | 600 | 640 | 700 | 740 |
| | ниже среднего | 510 | 570 | 600 | 670 | 700 |
| подтягивание | выше среднего | 6 | 8 | 10 | 12 | 15 |
| | средний | 4 | 6 | 8 | 10 | 11 |
| | ниже среднего | 3 | 4 | 6 | 8 | 9 |

юноши – средние и длинные дистанции

| Вид испытаний | Оценка | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 |
|---------------|---------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 60м. | выше среднего | 9.6 | 9.0 | 8.3 | 7.9 | 7.6 |
| | средний | 9.9 | 9.4 | 8.6 | 8.2 | 7.9 |
| | ниже среднего | 10.3 | 9.8 | 8.9 | 8.5 | 8.2 |
| 1000м | выше среднего | 3.45.0 | 3.25.0 | 3.05.0 | 2.50.0 | 2.43.0 |
| | средний | 3.55.0 | 3.40.0 | 3.20.0 | 3.05.0 | 2.55.0 |
| | ниже среднего | 4.10.0 | 4.00.0 | 3.40.0 | 320.0 | 3.08.0 |
| Длина с/м | выше среднего | 190 | 210 | 225 | 240 | 250 |
| | средний | 170 | 190 | 210 | 220 | 230 |
| | ниже среднего | 155 | 170 | 200 | 205 | 215 |
| 3-й с/м | выше среднего | 560 | 590 | 650 | 700 | 730 |
| | средний | 540 | 560 | 620 | 650 | 700 |
| | ниже среднего | 515 | 540 | 590 | 620 | 680 |
| подтягивание | выше среднего | 5 | 7 | 9 | 12 | 14 |
| | средний | 4 | 5 | 7 | 10 | 12 |
| | ниже среднего | 3 | 3 | 5 | 8 | 10 |

девушки – спринт, прыжки, барьеры

| Вид испытаний | Оценка | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 |
|--|---------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 60м. | выше среднего | 9.3 | 8.8 | 8.4 | 8.2 | 8.0 |
| | средний | 9.6 | 9.3 | 8.8 | 8.6 | 8.2 |
| | ниже среднего | 9.9 | 9.7 | 9.2 | 9.0 | 8.6 |
| 300м | выше среднего | 54.0 | 51.0 | 49.0 | 45.0 | 44,0 |
| | средний | 57.0 | 54.0 | 51.0 | 47.0 | 46,0 |
| | ниже среднего | 59.0 | 57.0 | 54.0 | 50.0 | 48.0 |
| 600м (для 400 и 400 с/б) | выше среднего | 2.05.0 | 1.55.0 | 1.50.0 | 1.48.0 | 1.46.0 |
| | средний | 2.15.0 | 2.02.0 | 1.57.0 | 1.52.0 | 1.50.0 |
| | ниже среднего | 2.25.0 | 2.15.0 | 2.02.0 | 1.59.0 | 1.55.0 |
| Длина с/м | выше среднего | 190 | 200 | 215 | 225 | 235 |
| | средний | 175 | 185 | 190 | 210 | 220 |
| | ниже среднего | 160 | 165 | 170 | 185 | 200 |
| 3-й с/м | выше среднего | 560 | 600 | 620 | 650 | 680 |
| | средний | 540 | 570 | 590 | 620 | 650 |
| | ниже среднего | 525 | 540 | 570 | 590 | 620 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | выше среднего | 12 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| | средний | 10 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| | ниже среднего | 8 | 9 | 10 | 15 | 17 |

девушки – средние и длинные дистанции

| Вид испытаний | Оценка | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 |
|----------------------|---------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 60м. | выше среднего | 9.6 | 9.0 | 8.8 | 8.6 | 8.5 |
| | средний | 9.9 | 9.4 | 9.1 | 8.9 | 8.7 |
| | ниже среднего | 10.4 | 9.9 | 9.4 | 9.3 | 9.2 |
| 1000м | выше среднего | 3.50.0 | 3.40.0 | 3.30.0 | 3.20.0 | 3.15.0 |
| | средний | 4.05.0 | 3.55.0 | 3.45.0 | 3.35.0 | 3.25.0 |
| | ниже среднего | 4.15.0 | 4.05.0 | 4.00.0 | 3.50.0 | 3.45.0 |
| Длина с/м | выше среднего | 180 | 190 | 205 | 215 | 225 |
| | средний | 165 | 175 | 190 | 200 | 210 |
| | ниже среднего | 150 | 160 | 175 | 185 | 195 |
| 3-й с/м | выше среднего | 550 | 570 | 610 | 635 | 655 |
| | средний | 530 | 540 | 590 | 610 | 635 |
| | ниже среднего | 510 | 520 | 560 | 590 | 615 |
| Сгибание рук в упоре | выше среднего | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| | средний | 7 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| | ниже среднего | 5 | 5 | 10 | 15 | 18 |

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность тренировочного процесса проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса – отдельных занятий, микроциклов, мезоциклов и макроциклов. При этом, каждая очередная «волна» нагрузки имеет две фазы: повышение, а затем снижение ее величины.

Продолжительность циклов:

- микроциклов – от 3 до 7-10 дней;
- мезоциклов – от 3 до 5-6 недель;
- макроциклов – от 3-4 до 12 месяцев.

Конструирование подготовки спортсмена на данной основе позволяет систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, а также реализовать принципы: непрерывность, единство общей и специальность подготовки, единство постепенности увеличения нагрузки, волнообразность динамики нагрузок и тенденцию к максимальным нагрузкам.

Качественное построение циклов тренировки является одним из важнейших резервов совершенствования системы тренировки, поскольку оптимизация современного тренировочного процесса при относительной стабилизации уже и без того огромных количественных параметров тренировочной работы уже достигла около предельных величин. Важно, чтобы каждый последующий цикл не повторял предыдущий, а включал новые элементы для решения постоянно усложняющихся задач. Так, очередной микроцикл отличается от предыдущего увеличенной интенсивностью работы, а последующий мезоцикл предусматривает изменения его направленности в виде перехода от общей к специальной физической подготовке и т.д.

Структура годичных и многолетних циклов

Мезоциклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки.

В годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Календарь спортивных соревнований влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой

подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат: а) превышающий уровень своего прежнего рекорда; б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты. В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и

квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа:

- общеподготовительный;
- специально-подготовительный.

У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д.

Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- 2) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 3) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоцикл; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику движений, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям

по-прежнему отводится 12 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня

подготовленности спортсмена.

Переходный период

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

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 культурой и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом | ≈ 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания |

| | | | | |
|--|---|---------|--------------|---|
| | | | | по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 14/20 | ноябрь - май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и |

| | | | | |
|---|---|-----------|----------|--|
| | | | | спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения: | ≈ 600/960 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈ 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |

| | | | | |
|--|---|----------|-------------------|--|
| | Физиологические основы физической культуры | ≈ 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 60/106 | сентябрь - апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные |

| | | | | |
|--|--|----------|---------------|---|
| | | | | волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | декабрь - май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈ 60/106 | декабрь - май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Различные виды бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней и тренировочный процесс многих других видов спорта.

Легкая атлетика — наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группы видов легкой атлетики, половой и возрастной признаки, места проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья.

Классификация легкоатлетических видов спорта по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов.

В последней спортивной классификации по легкой атлетике у женщин насчитывается 50 видов спорта, проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 видов спорта, проводимых в помещении, у мужчин — 56 и 15 видов спорта, соответственно.

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

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

Также виды легкой атлетики делят на классические (К) (олимпийские) и неклассические (все остальные).

На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида легкой атлетики, у женщин — 22 вида легкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

Рассмотрим группы видов легкой атлетики.

Ходьба — циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводятся как у мужчин, так и у женщин. У женщин проводятся заходы: на стадионе — 3, 5, 10 км; в манеже — 3, 5 км; на шоссе — 10, 20.

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

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

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

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

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

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

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

Бег на выносливость:

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

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

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

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

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

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

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

Классические виды 4×100 м и 4×400 м проводится у мужчин и женщин на стадионе и в манеже. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты – мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так называемые «шведские эстафеты»: 800+400+200+100 – у мужчин, и 400+300+200+100м - у женщин.

Кроссовый бег - бег по пересечённой местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции – 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин – 1, 2, 3, 4,6 км.

Легкоатлетические прыжки делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность. К первой группе относятся:

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

Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок

с разбега.

Первая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжок в высоту с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена

проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости.

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

б) прыжок с шестом с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов лёгкой атлетики. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

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

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

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

Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы:

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

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

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

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Для организации и обеспечения учебно-тренировочного процесса Учреждение располагает следующей материально-технической базой:

- универсальный спортивный игровой зал с размерами 18x9 м, расположенный по адресу: пгт. Тымовское, ул. Кировская, 68-а;
- тренажерный зал размером 13x5 м, расположенный по адресу: пгт. Тымовское, ул. Кировская, 68-а;
- универсальный спортивный игровой зал с размерами 18x9 м, расположенный по адресу: пгт. Тымовское, ул. Парковая, 9;
- физкультурно-оздоровительный комплекс открытого типа, расположенный по адресу: пгт. Тымовское, ул. Парковая, б/н.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Барьер легкоатлетический универсальный | штук | 40 |
| 2. | Брус для отгалкивания | штук | 1 |
| 3. | Буфер для остановки ядра | штук | 1 |
| 4. | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 10 |
| 5. | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг) | комплект | 10 |
| 6. | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | комплект | 3 |
| 7. | Грабли | штук | 2 |
| 8. | Доска информационная | штук | 2 |
| 9. | Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту | штук | 2 |
| 10. | Колокол сигнальный | штук | 1 |
| 11. | Конус высотой 15 см | штук | 10 |
| 12. | Конус высотой 30 см | штук | 20 |

| | | | |
|--|--|----------|------|
| 13. | Конь гимнастический | штук | 1 |
| 14. | Круг для места толкания ядра | штук | 1 |
| 15. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 16. | Место приземления для прыжков в высоту | штук | 1 |
| 17. | Мяч для метания (140 г) | штук | 10 |
| 18. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 8 |
| 19. | Палочка эстафетная | штук | 20 |
| 20. | Патроны для пистолета стартового | штук | 1000 |
| 21. | Пистолет стартовый | штук | 2 |
| 22. | Планка для прыжков в высоту | штук | 8 |
| 23. | Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м) | штук | 1 |
| 24. | Рулетка (10 м) | штук | 3 |
| 25. | Рулетка (100 м) | штук | 2 |
| 26. | Рулетка (20 м) | штук | 1 |
| 27. | Рулетка (50 м) | штук | 3 |
| 28. | Секундомер | штук | 10 |
| 29. | Скамейка гимнастическая | штук | 20 |
| 30. | Скамейка для жима штанги лежа | штук | 4 |
| 31. | Стартовые колодки | пар | 10 |
| 32. | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
| 33. | Стойки для приседания со штангой | пар | 1 |
| 34. | Электромегафон | штук | 1 |
| Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье | | | |
| 35. | Препятствие для бега (3,96 м) | штук | 3 |
| 36. | Препятствие для бега (5 м) | штук | 1 |

| | | | |
|--|--|----------|----|
| 37. | Препятствие для бега (3,66 м) | штук | 1 |
| Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье | | | |
| 38. | Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом | штук | 2 |
| 39. | Место приземления для прыжков с шестом | штук | 1 |
| 40. | Планка для прыжков с шестом | штук | 10 |
| 41. | Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом | штук | 1 |
| 42. | Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом | пар | 2 |
| 43. | Стойки для прыжков с шестом | пар | 1 |
| 44. | Ящик для упора шеста | штук | 1 |
| Для спортивных дисциплин метания, многоборье | | | |
| 45. | Диск массой 1,0 кг | штук | 20 |
| 46. | Диск массой 1,5 кг | штук | 10 |
| 47. | Диск массой 1,75 кг | штук | 15 |
| 48. | Диск массой 2,0 кг | штук | 20 |
| 49. | Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг) | комплект | 3 |
| 50. | Копье массой 600 г | штук | 20 |
| 51. | Копье массой 700 г | штук | 20 |
| 52. | Копье массой 800 г | штук | 20 |
| 53. | Круг для места метания диска | штук | 1 |
| 54. | Круг для места метания молота | штук | 1 |
| 55. | Молот массой 3,0 кг | штук | 10 |
| 56. | Молот массой 4,0 кг | штук | 10 |
| 57. | Молот массой 5,0 кг | штук | 10 |
| 58. | Молот массой 6,0 кг | штук | 10 |

| | | | |
|-----|---|------|----|
| 59. | Молот массой 7,26 кг | штук | 10 |
| 60. | Ограждение для метания диска | штук | 1 |
| 61. | Ограждение для метания молота | штук | 1 |
| 62. | Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении | штук | 1 |
| 63. | Ядро массой 3,0 кг | штук | 20 |
| 64. | Ядро массой 4,0 кг | штук | 20 |
| 65. | Ядро массой 5,0 кг | штук | 10 |
| 66. | Ядро массой 6,0 кг | штук | 10 |
| 67. | Ядро массой 7,26 кг | штук | 20 |

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | |
|---|---------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|
| N п/ п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Диск | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 |
| 2. | Копье | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 3. | Молот в сборе | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 |
| 4. | Шест | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 5. | Ядро | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 |

Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | |
|--|----------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (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 бега на | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |

| | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----------------|---|---|---|---|
| | короткие дистанции | | | | | | |
| 10. | Шиповки для бега на средние и длинные дистанции | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Шиповки для бега с препятствиями "стипель-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 прыжков с шестом | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 15. | Шиповки для тройного прыжка | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |

18. Кадровые условия реализации Программы.

По дополнительной образовательной программе спортивную подготовку по виду спорта «легкая атлетика» осуществляют тренеры-преподаватели МБУ ДО «Спортивная школа пгт. Тымовское», имеющие квалификацию, соответствующую требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 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 МБУ ДО СШ пгт. Тымовское (при условии их одновременной работы с обучающимися).

19. Список нормативно-правовых актов и литературных источников:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон от 30 апреля 2021 года №127 «О внесении изменений в федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

4. Приказ Минспорта России от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

5. Приказ Минспорта России от 20.12.2022 № 1282 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;

7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894 «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678 «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденный Приказом Министерством спорта Российской Федерации от 16.11.2022 г. № 996.;

14. Методические рекомендации ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания «Структура и содержание дополнительных программ спортивной подготовки для организации дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (спортивных школ)» от 22.11.2022 г.;

15. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.;

16. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В. П. Губа, Н. Н. Чесноков. - М.: Физическая культура, 2008. - 146 с.;

17. Жилкин А.И. Лёгкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2005 - 464 с.;

18. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004. - 264 с., ил.;

19. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л. П.М атвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.: ил.;

20. Оганджанов А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов: монография / А. Л. Оганджанов - М.: Физическая культура, 2005 -200 с.;

21. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.;

22. Пьянзин А. И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов. М.: Теория и практика физической культуры, 2004 -370 с.;

23. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. - М.: «ВНИИФК», 2007. - 199 с.;

24. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции - М.:СпортАкадемПресс, 2001.-104 с.;

25. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. - Мурманск: Издательство «Тулома», 2007. - 328 с.;

26. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/ под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского - М.: Академия, 2013 - 288 с.;

27. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина - М.: Советский спорт, 2010 -464 с.;

28. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007 -272 с.;

29. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. - Мурманск: Издательство «Тулома», 2.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
2. Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>
3. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Федеральный центр подготовки спортивного резерва <https://fcpsr.ru/>
5. Официальный интернет-портал правовой информации
<http://publication.pravo.gov.ru>
6. Министерство спорта Сахалинской области <https://sport.sakhalin.gov.ru>
7. Центр спортивной подготовки Сахалинской области
<https://csp.sakhalin.gov.ru>
8. Официальный сайт [РУСАДА | За честный и здоровый спорт \(rusada.ru\)](http://rusada.ru)
9. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>
10. Всероссийская Федерация волейбола (<http://www.volley.ru/>)
11. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» (<http://lib.sportedu.ru/>).