

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД АРМАВИР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Утверждено
Директор МАУДО СШ по лёгкой
атлетике



/Н.Н. Григорьев/
202 5 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебный год: 2025-2026

Учебная группа: этап начальной подготовки

Год обучения: 1-3

Количество часов по учебному плану НП 1-2: 312 ч.

Количество часов по учебному плану НП 3: 416 ч.

Количество учебных часов в неделю НП 1-2: 6 ч.

Количество учебных часов в неделю НП 3: 8 ч.

Тренер-преподаватель высшей квалификационной категории Наймит И.В.

Тренер-преподаватель высшей квалификационной категории Григорьева Е.Н.

Тренер-преподаватель высшей квалификационной категории Коржов С.Г.

Тренер-преподаватель первой квалификационной категории Калинкина О.И.

Тренер-преподаватель первой квалификационной категории Галушкина Е.А.

Тренер-преподаватель первой квалификационной категории Маруфенко Б.В.

Рассмотрено

на заседании методического совета

« 29 » августа 202 5 г.

Протокол № 1

г.Армавир, 2025

Оглавление

1. Общие положения.	3
2. Характеристика программы портивной подготовки	4
2.1. Сроки реализации этапа спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе начальной подготовки 1-3 года обучения.	5
2.2. Объем программы спортивной подготовки в группе этапа начальной подготовки 1-3 года обучения	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы спортивной подготовки.	5
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.	9
2.5. Календарный план воспитательной работы	10
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	15
2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18
3. Система контроля	23
3.1. Требования к результатам прохождения программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	23
3.2. Оценка результатов освоения программы спортивной подготовки	24
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)	25
3.4. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками	27
4. Учебно-спортивная работа на этапе начальной подготовки	28
4.1. Общая физическая и специальная подготовка (для всех групп и этапов подготовки)	31
4.2. Теоретическая подготовка	34
4.3. Психологическая подготовка	34
4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий в группах этапа начальной подготовки	37
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	40
6. Требования по охране труда и технике безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике	42
7. Кадровое обеспечение программы	43
8. Материально-техническое обеспечение программы	44
Приложение 1	46
Приложение 2	49

1. Общие положения.

Рабочая программа является документом, определяющим объем, содержание и последовательность изучения учебного предмета в рамках основной общеобразовательной программы (составлена с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Лёгкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 996, зарегистрирован в Минюсте РФ 16.12.2022 № 71593.).

Целью рабочей программы является планирование, организация и осуществление образовательной деятельности обучающихся по достижению ими планируемых результатов освоения образовательной программы средствами конкретного учебного предмета.

Как основной компонент образовательной программы рабочая программа является средством фиксации содержания образования на уровне учебного предмета (предусмотренного учебным планом для обязательного изучения).

Рабочая программа дает представление о том, как в практической деятельности тренеров-преподавателей реализуется Федеральный стандарт спортивной подготовки по лёгкой атлетике при изучении конкретного предмета с учетом:

- особенностей образовательной политики спортивной школы;
- статуса учреждения (типа и вида);
- образовательных потребностей и запросов обучающихся;
- особенностей контингента обучающихся;
- авторского замысла педагога.

Задачи учебной рабочей программы:

- конкретное определение содержания, объема, порядка изучения учебной дисциплины с учетом целей, задач и особенностей образовательного процесса спортивной школы и контингента обучающихся;
- практическая реализация компонентов федерального стандарта спортивной подготовки по лёгкой атлетике при изучении учебного предмета учебно-тренировочной группой в учебном году.

Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки легкоатлетов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогике, физиологии, гигиене, психологии.

Система подготовки легкоатлетов – это совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение поставленной цели. С этих позиций подготовка легкоатлетов будет успешной только в том случае, если ее рассматривать как единую систему, все составные части которой согласованы между собой и направлены на успешное решение основных задач, способствующих достижению главной цели.

Подготовка легкоатлетов – процесс многолетний и сложный, состоящий из взаимосвязанных и взаимообусловленных этапов, решающих свои частные задачи и приводящих к конечной цели – подготовка высококвалифицированного, конкурентоспособного на мировой арене спортсмена.

Тренировочный процесс занимает основное место в системе спортивной подготовки. Для успешного управления им необходима такая его организация, которая давала бы максимальный эффект при минимальных затратах времени, средств и энергии.

Процесс обучения включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- а также включает в себя:
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- контрольные мероприятия (тестирование и контроль).

Каждый вид подготовки имеет как свои и локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки.

Программа определяет содержание **этапа начальной подготовки 1-3 года** обучения.

2. Характеристика программы спортивной подготовки

Легкая атлетика - один из древнейших и наиболее массовых видов спорта. Лёгкая атлетика как совокупность видов спорта, объединяющая такие дисциплины: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метание (диска, копья,), толкание ядра и легкоатлетические многоборья. Соревнования проводятся как для мужчин, так и для женщин.

Легкоатлетические виды спорта можно классифицировать по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения.

Виды легкой атлетики принято подразделять на пять разделов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности.

Спортивная ходьба - на 20 и 50 км.

Бег - на короткие, средние, длинные и сверхдлинные дистанции, эстафетный бег, бег с барьерами и бег с препятствиями.

Прыжки подразделяются на вертикальные: прыжок в высоту и прыжок с шестом и горизонтальные: прыжок в длину и тройной прыжок.

Метания. В легкой атлетике четыре вида метаний: метание копья; метание молота; метание диска; толкание ядра.

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 (олимпийские) и неклассические (все остальные).

2.1. Сроки реализации этапа спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе начальной подготовки 1-3 года обучения.

Таблица 1.

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапа спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			минимальная	максимальная
Этап начальной подготовки	3	9	10	20

2.2. Объем программы спортивной подготовки в группе этапа начальной подготовки 1-3 года обучения

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Лёгкая атлетика» указан в Таблице 2:

Таблица 2.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки		
	До года	Свыше года	
	1-й	2-й	3-й
Количество часов в неделю	6	6	8
Общее количество часов в год	312	312	416

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы спортивной подготовки.

При реализации Рабочей программы спортивной подготовки по виду спорта «Лёгкая атлетика» используется очная форма обучения, в том числе с использованием дистанционных технологий в период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, чрезвычайными ситуациями и др.

Для реализации Программы основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, другие формы организации.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

При реализации Программы могут предусматриваться как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

В МАУДО СШ по лёгкой атлетике проводятся учебно-тренировочные занятия, классифицирующиеся:

- по цели: учебно-тренировочные, контрольные, соревновательные;
- по форме организации: групповые, индивидуальные, смешанные, с использованием дистанционных технологий;
- по типу задач: кондиционные, технические, тактические, технико-тактические, контрольные, комбинированные, теоретические;
- по уровню соотношения цели и нагрузки: восстановительные, поддерживающие, развивающие.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов.

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Основные методы, используемые при проведении учебно-тренировочных занятий: словесные, наглядные и практические.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, демонстрации наглядных пособий, обучающих видеосюжетов, использование демонстрационной доски с разметкой игрового поля.

Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный метод, метод круговой тренировки.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия осуществляются: спортивные соревнования: контрольные, отборочные, основные.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся МАУДО СШ по лёгкой атлетике в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий в **группах этапа начальной подготовки** приведены в Таблице 3.

Таблица 3.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Этап начальной подготовки
	Специальные учебно-тренировочные мероприятия	
1.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной нагрузки указан в Таблице 4.

Таблица 4.

Объем соревновательной деятельности*

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

* в таблице указан минимальный объем соревновательной деятельности

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

В зависимости от целей, задач, форм организации, состава участников соревнования подразделяются на следующие виды: контрольные, отборочные и основные.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам относится к иным видам (формам) обучения, к которым можно отнести также:

- инструкторскую и судейскую практику;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- занятия в дистанционной форме обучения;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер-преподаватель и спортсмен определяют:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
 - 2) количество и характер упражнений;
 - 3) очередность выполнения упражнений;
 - 4) нагрузка в каждом упражнении,
 - 5) длительность и темп выполнения упражнений;
 - 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:
- нагрузка в предыдущих занятиях;
 - степень восстановления после предыдущих занятий.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются МАУДО СШ по лёгкой атлетике самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно- тренировочным планом.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» показано в таблице 5.

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 6.

Таблица 5.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72
2.	Специальная физическая подготовка (%)		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	1-2
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2

Годовой учебно-тренировочный план

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия		Этап начальной подготовки					
		до года		свыше года			
		Недельная нагрузка в часах	6	6	6	8	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	2				
		Наполняемость групп (человек)	10-20				
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	час.	%	час.	%	час.	%
1	Общая физическая подготовка	198	63,5	190	60,9	250	60,0
2	Специальная физическая подготовка	35	11,2	35	11,2	50	12,0
3	Спортивные соревнования	-	-	4	1,3	6	1,4
4	Техническая подготовка	46	14,8	50	16,0	66	15,9
5	Тактическая подготовка	9	2,9	9	2,9	12	2,9
6	Теоретическая подготовка	12	3,8	12	3,8	14	3,4
7	Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-
8	Инструкторская подготовка	-	-	-	-	-	-
9	Судейская практика	-	-	-	-	-	-
10	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	1,3	4	1,3	8	2,0
11	Воспитательные мероприятия	4	1,3	4	1,3	6	1,4
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	1,3	4	1,3	4	1,0
Общее количество часов в год		312	100	312	100	416	100

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретением им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

Воспитательная работа должна способствовать созданию условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена, и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося, задач этапа спортивной подготовки. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными лёгкоатлетами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

Личностное развитие детей – важная составляющая учебно-тренировочного процесса. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у обучающегося способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

В воспитательной работе тренер-преподаватель использует большой арсенал воспитательных средств и методов:

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;

- оформление стендов и газет.

Методы воспитания:

- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание);
- упражнение (практическое научение);
- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение).

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

Таблица 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; - формирование основ спортивной этики: проведение профилактических бесед, диспутов, обсуждений по темам «Спортивное поведение», «Толерантность в спорте», «Я не приемлю в спорте».	октябрь-май 1 раз в квартал
1.2.	Профориентационные мероприятия по профессиям физкультурно-спортивной направленности	Проведение групповых и общешкольных мероприятий: - анкетирование в учебных группах о выборе профессии; - ознакомление со спецификой профессий в области физической культуры и спорта; - выявление и профориентационное сопровождение обучающихся, ориентированных на выбор профессии в области физической культуры и спорта; - организация и проведение встреч с известными спортсменами города; - выступление обучающихся с лекциями и докладами по месту учебы перед сверстниками; посещение городских общественных мероприятий на спортивную тематику.	апрель май 1 раз в полугодие
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; - участие в акциях и флешмобах: Олимпийский День; День физкультурника; ГТО – для каждого; - участие в акциях «Всемирный День здоровья», «Международный Олимпийский день»; - проведение спортивных праздников «Папа, мама, я – дружная семья»; «Я выбираю спорт»; - проведение Дня открытых дверей «Я выбираю спорт».	В соответствии с календарными сроками воспитательной работы школы и планами тренеров-преподавателей ноябрь июнь
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); - организация и проведение совместных групповых восстановительно-оздоровительных мероприятий; - тематические занятия в учебно-тренировочных группах «Твой режим дня – твоя победа в спорте».	постоянно 1 раз в полугодие 1 раз в квартал
2.3	Организация летнего оздоровительного отдыха обучающихся	- выполнение планов Учредителя по организации и проведению летнего оздоровительного отдыха; - организация и проведение выездных мероприятий по отдыху и оздоровлению обучающихся.	По плану Учредителя
2.4.	Обеспечение безопасной жизнедеятельности	- проведение основных и дополнительных инструктажей по технике безопасности; - использование здоровьесберегающих технологий в учебно-тренировочном процессе; - организация мероприятий по антитеррористической и социальной безопасности; - проведение профилактических бесед «Выбираю спорт без травм».	сентябрь, январь постоянно 1 раз в месяц

2.5.	Профилактика вредных привычек	Проведение информационно-профилактических и мероприятий по предотвращению употребления табака, алкоголя, наркотических и допинговых средств: «Дышу свободно!», «Мое будущее – в моих руках», «Скажем жизни: Да!», «Мы за ЗОЖ!», «Спорт и допинг: нам не по пути!»; – участие в городских мероприятиях по ЗОЖ и профилактике вредных привычек.	1 раз в квартал
3.	Патристическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов города и Кубани, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки: – патриотическая акция «Я – русский!»; – всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; – лекции и беседы военно-патриотической тематики: «Под флагом России», «Минута молчания», «Это нужно не мертвым – это надо живым», «Своих не бросаем!».	июнь май февраль, май
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: – физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; – тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе, МАУДО СШ по лёгкой атлетике: – соревнования по видам спорта, посвященные праздникам: Новый год, 8 Марта, 23 февраля; – общегородских спортивно-массовых мероприятиях, акциях, флешмобах; – месячнике оборонно-спортивной работы;	Согласно общегородскому календарю, календарю соревнований декабрь март февраль В соответствии с общегородским планом мероприятий февраль
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: – формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; – развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; – правомерное поведение болельщиков; – расширение общего кругозора юных	1 раз в месяц постоянно

		спортсменов: - мастер-классы лучших тренеров и спортсменов города; - беседы и лекции о лучших тренерах «Кто нас выводит в мастера...» - профилактические беседы-диспуты «Я болельщик», «Спортивный фанат – каким он должен быть?!»; - диспуты по развитию кругозора обучающихся: «Такой огромный мир спорта!», «Салют, Олимпиада!», - спортивная викторина «История Олимпийских игр»	1 раз в полугодие 1 раз в квартал январь январь
5.	Трудовое воспитание	Участие в подготовке мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования.	Постоянно
6.	Работа с одаренными детьми	-Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся для участия в соревнованиях различного уровня согласно календарю спортивно-массовых мероприятий (все группы); - встречи с обучающимися и выпускниками школы, членами сборных команд края; - посещение открытых занятий и мастер-классов спортсменов высших спортивных разрядов; - формирование сборных команд по видам спорта; - торжественное вручение удостоверений и значков КМС и МС.	В соответствии с календарем соревнований апрель 1 раз в полугодие июнь
7.	Работа с учащимися «группы риска»	- Проведение родительских собраний в учебных группах; - индивидуальные встречи и беседы с родителями; - проведение открытых занятий и мероприятий для родителей с обучающимися в группах; - привлечение родителей к организации и проведению спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий; - проведение информационно-профилактических бесед: «Мой дом, моя улица...», «Цена дружбы», «Ты не один!»	1 раз в полугодие постоянно 1 раз в год постоянно 1 раз в квартал

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них

доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся и об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, 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 Организации;
- 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 условия 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 запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), которое было создано в 1999 году для продвижения, координации и мониторинга борьбы с допингом в спорте.

В Российской Федерации создано независимое Российское антидопинговое агентство (РУСАДА), основная миссия которого состоит в защите фундаментального права обучающихся на участие в соревнованиях, свободных от допинга.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер-преподаватель руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом Организации.

Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья, разрушение представлений о спорте, как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту. Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний обучающихся и тренерско-преподавательского состава к проблемам допинга в спорте. Представления о допинге формируются у обучающихся в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. Но профессиональная компетентность и жизненный опыт тренерско-преподавательского состава – лишь одна составляющая из множества факторов.

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

Таблица 8.

**План мероприятий, направленных 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 подготовки	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная победа» (до 1 года)	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике Проводит тренер-преподаватель, методист в соответствии с УТП. расширить понятие «допинг»-это не только вредные вещества для здоровья, но и обман соперников, родителей, друзей и самого себя. Это стыдно. Согласовать соответственным за антидопинговое обеспечение.
	Теоретическое занятие «Последствия применения допинга для здоровья спортсмена» (свыше 1 года)		
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Веселые старты: честная победа в честной борьбе»	1 раз в год	Беседа в период подготовки, проведения и подведения итогов соревнований о честной победе, коллективной ответственности и уважении соперника. Составление отчета о проведении мероприятия.
	«Роль родителей в формировании антидопинговой культуры» Знакомство с сайтом РАА «РУСАДА» http://www.rusada.ru	1 раз в год	Родительское собрание проводит тренер-преподаватель. Научить родителей пользоваться сайтом для проверки препаратов

	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	По планам региональных организаций
	Онлайн- обучение на сайте https://course.rusada.ru/	1 раз в год	Онлайн-обучение на сайте РАА «РУСАДА». Получение сертификатов обучающимися и тренерами-преподавателями
	Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Совместная работа тренера-преподавателя и родителей по формированию антидопинговой культуры обучающихся»	1-2 раза в год	Проводит методист и ответственный за антидопинговое обеспечение

***Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет.
Для спортсменов 7-13 лет включительно Онлайн-курс «Ценности спорта».**

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

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок и спортивных соревнований, одежды и обуви;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль питания спортсменов и использования ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена. Плановая диспансеризация проводится с учетом этапа подготовки в сроки, установленные приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н:

- **в группах ЭНП 1-3 года обучения - 1 раз в 12 месяцев.**

Внеплановое дополнительное исследование или консультация специалистов проводится по показаниям или по необходимости, используется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в спортивном соревновании.

Обучающиеся, допущенные по медицинским показаниям к спортивной подготовке, в обязательном порядке должны:

1. Проходить 1 раз в год углубленное медицинское обследование в Центре медицинской профилактики и получать медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям.

2. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.

3. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

4. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

5. Участвовать в процедурах текущего, этапного и соревновательного контроля в целях:

- определения эффективности физической, тактической и технической подготовленности;
- оценки тренированности спортсмена, переносимости нагрузок;
- определения оптимальной продолжительности интервалов отдыха;
- выявления ранних признаков нарушений в состоянии здоровья;
- оказания доврачебной помощи, организации лечения в случае необходимости;
- профилактики травм и заболеваний, включения профилактических процедур с использованием физических (массаж, души, ванны, рефлексотерапия), педагогических, фармакологических средств восстановления.

С целью реализации этих задач проводятся углубленное, этапное и текущее медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий.

Таблица 10.

Формы медицинского контроля

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углубленное	Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса.	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, гинекологом, стоматологом; проведение электрокардиографии с пробами на специфическую нагрузку; анализ крови и мочи
Этапное	Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа.	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению врача-терапевта у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, электрокардиография, анализы.

Текущее	Оперативный контроль за функциональным состоянием обучающихся, оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки. Выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное назначение лечебно-профилактических мероприятий.	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый тренером-преподавателем: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия.
----------------	--	---

Цель медико-биологического контроля: определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям обучающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

Задачи медико-биологического контроля:

- определение показаний и противопоказаний к занятиям лёгкой атлетикой;
- обоснование рациональных режимов учебно-тренировочного процесса легкоатлетов;
- систематическое наблюдение за физическим и психоэмоциональным состоянием;
- обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий;
- медицинское обеспечение соревнований по лёгкой атлетике;
- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий лёгкой атлетикой, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.;
- ведение медицинской документации.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Невозможно без поддержания или повышения должного уровня работоспособности игрока сохранить непрерывность и эффективность учебно-тренировочного процесса. Поэтому в современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, которые следует применять систематически и направленно. Подбор восстановительных средств следует формировать с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных (возрастных) особенностей спортсменов.

Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН) за лицами, занимающимися спортом, заключается в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине центра медицинской профилактики, штатной медицинской сестрой и тренером-преподавателем за ходом тренировочного процесса спортсмена.

Восстановительные мероприятия. Под восстановительными мероприятиями следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических

средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Рациональное и планомерное применение средств восстановления, определение их роли и места в тренировочном процессе, как на уровне годового цикла, так и на его отдельных этапах, во многом определяет эффективность всей системы подготовки спортсменов различной квалификации.

Восстановление - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных восстановительных средств в системе подготовки спортсменов - важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки, достижения высокого уровня подготовленности. По мнению специалистов, создание адекватных условий для протекания восстановительных и специальных адаптационных процессов может осуществляться в двух направлениях:

- оптимизации планирования учебно-тренировочного процесса;
- направленно-целевом применении средств восстановления работоспособности.

В практике наиболее часто используется деление восстановительных средств на четыре основные группы, комплексное использование которых и составляет систему восстановления:

- педагогические;
- медико-биологические;
- гигиенические;
- психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование составляет единую систему методов восстановления.

Педагогические средства можно считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективные медико-биологические и психологические не применяли, они могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие ускорению восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении тренировки.

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

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма - планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, макро- и мезоциклов;
- широкое использование переключений деятельности спортсмена;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Для достижения адекватного возможностям организма тренировочного эффекта необходимо:

- введение восстановительных микроциклов;
- использование тренировки в среднегорье и высокогорье;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия - создание эмоционального фона тренировки;
- индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий;
- использование активного отдыха и расслабления.

Правильное питание - один из важнейших способов обеспечения работоспособности спортсмена, в частности, борьбы с утомлением. Рациональное построение суточного рациона может увеличить работоспособность, а нерациональное, напротив, снизить ее или даже привести к болезни. Рацион спортсмена должен разрабатываться с учётом выполнения следующих задач:

- обеспечение организма необходимым количеством калорий, микроэлементов и витаминов (показатели калорийности зависят от конкретных спортивных задач);
- активация и нормализация обменных процессов (этот пункт обеспечивают биологические активные вещества и различные натуральные добавки);
- регуляция веса (на разных этапах спортсменам необходимо увеличивать, уменьшать или поддерживать массу в неизменном состоянии);
- изменение морфологических показателей (увеличение мышечной массы и уменьшение жировых отложений).

Полноценность питания достигается правильным соотношением в рационе белков, жиров, углеводов, а также оптимальным содержанием в нём витаминов, ферментов, минеральных веществ.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Использование различных средств и мероприятий восстановления должно учитывать возраст обучающихся, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

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

На *этапе начальной подготовки* основными средствами восстановления являются: достаточный сон, активный отдых, прогулки, полноценное питание.

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

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

**План медицинских, медико-биологических мероприятий
и применения восстановительных средств**

Медицинские и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки
	Этап начальной подготовки
Первичное обследование	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев
Этапное медицинское обследование	-
Дополнительное обследование перед соревнованиями	За 3 дня до выезда на соревнования
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-
Текущий врачебно-педагогический контроль	ежемесячно
Оперативный контроль	В рамках учебно-тренировочного занятия
Восстановительные мероприятия	
Рациональное питание (сбалансированность по энергетической ценности и составу: белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины)	В течение всего периода спортивной подготовки
Соответствие величины и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок	В рамках учебно-тренировочного занятия
Создание положительного эмоционального фона тренировки	В рамках учебно-тренировочного занятия
Рациональное построение тренировочного занятия	В течение всего периода спортивной подготовки
Оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок	
Водные процедуры закаливающего характера	В течение всего периода спортивной подготовки
Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны	В течение всего периода спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и календаря спортивных соревнований
Бани и бассейны	1 раз в неделю
Массаж и самомассаж	В течение всего периода спортивной подготовки
Аутогенная и психорегулирующая тренировка	
Витаминация	Осенне-весенний период
Медикаментозные средства	По назначению спортивного врача

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «лёгкая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

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

3.2. Оценка результатов освоения программы спортивной подготовки

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

Проведение промежуточной аттестации проводится в соответствии с нормативным локальным актом МАУДО СШ по лёгкой атлетике один раз в год в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап) обучения.

Практические результаты, показанные в ходе промежуточной и итоговой аттестации, оцениваются по 5-балльной шкале.

По теоретическому разделу и видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, выставляются оценки «зачтено» или «не зачтено».

Итоговая оценка сдачи промежуточной аттестации определяется как средний балл (оценка) суммы баллов (оценок) по всем сдаваемым практическим нормативам и результату зачета (собеседования) по теоретическому разделу и видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, и заносятся в итоговую ведомость.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с учебным планом и сроками, утвержденными приказом директора МАУДО СШ по лёгкой атлетике.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению МАУДО СШ по лёгкой атлетике с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося МАУДО СШ по лёгкой атлетике осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

В течение учебного года тренер-преподаватель осуществляет мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности обучающихся, проводя корректировку учебно-тренировочных нагрузок на основе учета индивидуальных, психофизиологических и эмоциональных качеств обучающихся.

3. 3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки

Контрольные испытания и (или) тесты являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «лёгкая атлетика» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика».

Нормативы для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по ОФП и СФП, технической подготовке, а также требования по уровню спортивной квалификации указаны в таблицах 12-13.

Таблица 12.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	26	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

Балльная система оценки нормативных требований по общей и специальной физической подготовке

Этап начальной подготовки 1 года обучения (ЭНП – 1)

	Единицы измерения	Девочки				Мальчики			
		5	4	3	2	5	4	3	2
Бег челночный 3х10 м (не более)	с	9,5	9,7	9,9	10,0	9,2	9,4	9,6	9,7
Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее)	количество раз	40	35	30	25	35	30	25	20
Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	135	125	120	115	145	135	130	125
И.П.-упор лёжа. Сгибание и разгибание рук (не менее)	количество раз	9	7	5	4	14	12	10	9
Метание мяча весом 150 г (не менее)	м	16	15	13	12	27	26	24	23
Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+7	+5	+3	0	+6	+4	+2	0
Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Без учёта времени: 1- сдано, 0-не сдано							

31-28 баллов – 5 отлично,

27-22 баллов – 4 хорошо,

21-16 баллов - 3 удовлетворительно

15 и менее баллов – 2 неудовлетворительно

Этап начальной подготовки 2 года обучения (НП – 2)

	Единицы измерения	Девочки				Мальчики			
		5	4	3	2	5	4	3	2
Бег челночный 3х10 м (не более)	с	9,1	9,3	9,5	9,7	8,9	9,1	9,3	9,5
Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее)	количество раз	45	40	35	30	40	35	30	25
Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	145	135	130	125	155	145	140	135
И.П.-упор лёжа. Сгибание и разгибание рук (не менее)	количество раз	11	9	7	5	17	15	13	11

Метание мяча весом 150 г (не менее)	м	18	17	15	13	29	28	26	24
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+9	+7	+5	+2	+8	+6	+4	+2
Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	16.3 0	17.0 0	17.3 0	18.0 0	15.00	15.3 0	16.0 0	16.3 0

Этап начальной подготовки 3 года обучения (НП – 3)

	Единицы измерения	Девочки				Мальчики			
		5	4	3	2	5	4	3	2
Бег челночный 3х10 м (не более)	с	8,9	9,1	9,3	9,5	8,7	8,9	9,1	9,3
Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее)	количество раз	50	45	40	35	45	40	35	30
Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	150	140	135	130	160	150	145	140
И.П.-упор лёжа. Сгибание и разгибание рук (не менее)	количество раз	12	10	8	7	19	17	15	13
Метание мяча весом 150 г (не менее)	м	20	18	16	15	31	29	27	25
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+10	+8	+6	+3	+9	+7	+5	+3
Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	16:0 0	16:3 0	17:0 0	17:3 0	14:3 0	15:0 0	15:30	16:00

35-32 баллов – 5 отлично,

31-25 баллов – 4 хорошо,

24 -18 баллов - 3 удовлетворительно

17 и менее баллов – 2 неудовлетворительно

3.4. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

Оценка уровня освоения Программы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, осуществляется в форме устного опроса или письменного тестирования. По теоретическому разделу и видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, выставляются оценки «зачтено» или «не зачтено».

Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в Таблице 14.

Таблица 14.

**Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками,
на этапе начальной подготовки (все периоды)**

№№	Содержание вопросов
1.	Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества.
2.	История развития лёгкой атлетики в мире и в РФ.
3.	Понятие о гигиене и санитарии.
4.	Правила поведения на спортивном легкоатлетическом объекте (стадион, манеж).
5.	Основные требования безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
6.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
7.	Дать понятие гигиене и санитарии.
8.	Основные гигиенические требования к одежде, обуви легкоатлета.
9.	Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
10.	Основные понятия и команды в виде спорта «лёгкая атлетика».
11.	Структура основной части тренировочного занятия.
12.	Обязанности и права спортсменов и тренеров.
13.	Значение режима дня и питания для спортсмена.
14.	Понятие закаливания, его роль в укреплении здоровья и профилактике заболеваний.
15.	Основные правила эксплуатации и использования спортивного инвентаря и оборудования.
16.	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.
17.	Основные принципы закаливания: систематичность; постепенность увеличения силы раздражающего воздействия; последовательность в проведении закаливающих процедур; учет индивидуальных особенностей и состояния здоровья; комплексность воздействия природных факторов.
18.	Понятия спортивных соревнований.
19.	Какие физические качества наиболее значимы для легкоатлетов.
20.	Методика воспитания силовых особенностей.
21.	Допинг и его негативные воздействия на организм.
22.	Какое значение имеет сыгранность игроков команды
23.	В чем заключаются ценности спорта.
24.	Сайт «РУСАДА». Его назначение.
25.	Самоконтроль в процессе занятий. Дневник самоконтроля.

4. Учебно-спортивная работа на этапе начальной подготовки.

Образовательные задачи.

1. Обучение основам техники всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков.
2. Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей).
3. Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям легкой атлетикой и к здоровому образу жизни.

Учебные задачи:

Обучающие

- научить регулировать физическую нагрузку;
- обучить базовым элементам бега, прыжков в длину, метания мяча;
- сформировать умение организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Развивающие:

- развить специальные двигательные способности, необходимые для легкой атлетики.
Оздоровительные:
- повышать сопротивляемость организма обучающихся неблагоприятным факторам окружающей среды и температуры воздуха; закалять организм;
Воспитательные:
- воспитать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитать коммуникабельность, взаимопомощь, сохраняя индивидуальность;
- приучить учащихся к здоровому образу жизни и предупреждению вредных привычек.

Главная организационная форма учебно-тренировочного процесса для всех обучающихся – групповое занятие. Основную роль должны играть групповые занятия, в том числе и у спортсменов-разрядников. Только в этом случае наиболее организованно и целесообразно решаются задачи воспитания и обучения.

Продолжительность занятий связана с особенностями вида спорта, уровнем подготовленности занимающихся и их самочувствием. Если проводятся два основных занятия в день, то обычно каждое из них несколько короче, а в сумме больше, чем один урок. В принципе, чем интенсивнее тренировка, тем короче занятие. Например, продолжительность тренировочного занятия у спринтера в соревновательном периоде может быть около часа, а у марафонца - около 3 часов.

Основные занятия дополняются ежедневной тренировкой-зарядкой, которая проводится, как правило, с малой нагрузкой, хотя у ряда спортсменов она достигает довольно большой величины. Опыт показывает большую эффективность утренних тренировочных занятий. Полезны также домашние задания, выполняемые в свободное время, тренировочные упражнения и занятия в виде кроссов, ходьбы на лыжах, игры в баскетбол и др. Наконец, спортивные соревнования любого масштаба также представляют собой важную форму занятий.

В занятиях любой формы, а также во время эпизодических упражнений должно быть сохранено основное правило: постепенное начало, затем основная работа (в этой части занятия кривая нагрузки может быть различной в зависимости от вида упражнений, характера нагрузки и т. п., но обычно находится на высоком уровне) и в заключение-снижение нагрузки.

Основные учебно-тренировочные занятия строятся по общепринятой структуре. Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей (вводной, подготовительной, основной и заключительной), или из трех (разминки, основной и заключительной). В зависимости от задач и содержания занятия, периода тренировки, а главное, подготовленности обучающихся применяется первый или второй вариант. Для групповых занятий, особенно в подготовительном периоде, характерен вариант из четырех частей. Вариантом из трех частей чаще пользуются в тренировке спортсменов высших разрядов, особенно в соревновательном периоде. Принципиальной разницы между этими двумя вариантами нет.

Организационно-методические указания к проведению практических (учебно-тренировочных) занятий теоретических, воспитательной работы и восстановительных мероприятий

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и избранной спортивной специализацией. В группах начальной подготовки ведется общая многоборная подготовка (бег, прыжки, метания).

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия исхожу из конкретных задач определенного этапа многолетней подготовки и определенного периода годичного цикла.

На этапе начальной подготовки главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и укрепления здоровья обучающихся.

Значительный отсев из группы начальной подготовки часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому на данном этапе включаю в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать 40% общего объема 19 тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП. Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе.

Большое внимание на этапе начальной подготовки отвожу бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов. Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжков и метаний, повышает выносливость, скорость и силу нижних конечностей.

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

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

Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий при 3-х разовых тренировках (ЭНП 1-2 г. обучения).

1. Развитие быстроты, координации движений и гибкости
2. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка
3. Обучение основам техники, развитие общей выносливости.

В период подготовки к соревнованиям в заключительной тренировке недели задача развития общей выносливости заменяется развитием быстроты.

При 4-х разовых тренировках (ЭНП-3 г. обучения).

Подготовительный период:

1. Обучение основам техники, развитие быстроты
2. Развитие координации движений, ловкости и гибкости
3. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка
4. Развитие общей выносливости, скоростно-силовая подготовка.

Соревновательный период:

1. Обучение основам техники, развитие быстроты
2. Скоростно-силовая подготовка
3. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.
4. Развитие координации движений.

4.1. Общая физическая и специальная подготовка (для всех групп и этапов подготовки)

I. Общая физическая подготовка (для всех учебных групп)

Задачи обучения и тренировки:

- развитие систем и функций организма занимающихся,
- овладение ими разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,
- создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Средства общей физической подготовленности

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, 20 разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

Строевые упражнения (используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки):

- строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий;
- команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.
- расчет, повороты и пополуобороты на месте и в движении;
- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Ходьба и бег:

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног);

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

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

- упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).

с предметами:

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

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

- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, 21 круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

с отягощениями:

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

Упражнения из других видов спорта

Упражнения на гимнастических снарядах:

Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брус, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения:

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Баскетбол:

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, послеловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол:

Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов послеостановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты:

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Плавание:

Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорости на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

II. Специальная и технико-тактическая подготовка

Обучение технике и тренировке в отдельных видах легкой атлетики:

- Бег на короткие дистанции,
- Метание т/ мяча,
- Прыжки в длину с разбега (виды многоборья)

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого стартов, обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям. Обучение основам техники метания т/мяча с места, с 3х шагов разбега, с полного разбега, обучение технике финального усилия. Обучение основам техники прыжка в длину с места. Овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Обучение технике сочетания разбега с отталкиванием, полетом, приземлением. Повышение уровня физической подготовленности: развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, скоростносиловых качеств.

Средства и методы обучения спортивной технике:

Спринтерский бег:

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

Специально подобранные подвижные и спортивные игры (салки, лапта и т.д.) по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общую физическую подготовку. Участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300 м, по ОФП.

Метание мяча:

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

Прыжки в длину с разбега:

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

4.2. Теоретическая подготовка

В подготовке спортсмена исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка – главнейшая сторона в практической реализации принципа сознательности. Путь к высшему совершенству в спорте только через знания. С первых шагов в спорте знания обучающегося опережают его практику, служат основой для совершенствования.

Приобретение знаний по специализации и использование их в практике – верное средство убыстрения спортивного роста. Поэтому вместе с физическим развитием юных спортсменов, ростом их технического мастерства и психической подготовленности параллельно идет обучение специальным знаниям.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Для учащихся групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 10-15 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по легкой атлетике.

Теоретические занятия с группой проводит тренер-преподаватель согласно учебно-тематическому плану данной группы.

Учебно-тематический план указан в приложение 1.

4.3 Психологическая подготовка

Психологическую подготовку обучающегося осуществляет главным образом тренер-преподаватель.

В психологической подготовке лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психологические особенности обучающегося. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от обучающихся спортивных результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к занятиям (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную) которая в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную, соревновательную и послесоревновательную.

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психологических функций и качеств: внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей: координации, эмоциональности, а также способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств: любви к своему виду спорта, целеустремленности, инициативности;
- психологическое образование: формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способа преодоления неблагоприятных состояний;
- формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед соревнованиями, мобилизовать силы во время соревнований, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Прежде чем готовить обучающихся к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить их к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка к тренировочным занятиям предусматривает решение двух основных задач:

1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы.
2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований и опирается на базовую подготовку и решает следующие задачи:

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.
2. Овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах.
3. Разработку индивидуальных комплексов, настраивающих и мобилизующих мероприятий.
4. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.
5. Отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий.
6. Сохранение нервно-психической свежести, профилактики напряжений.

В виду объемности психологической подготовки составляется план-схема на весь годичный цикл подготовки.

Общеподготовительный этап

Задачи:

- формировать значимые мотивы напряженной тренировочной работы;
- формировать благоприятные отношения к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам;
- совершенствовать способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- развивать волевые качества: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и индивидуальности;
- формировать систему специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегулирования;
- овладевать приемами саморегуляции психических состояний: изменение мыслей по желанию, подчинение самоприказу, успокаивающая и активизирующая разминка: дыхательные упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующая тренировка, успокаивающий и активизирующий массаж;
- развивать психических функций и качеств, необходимых для успешной деятельности в избранном виде спорта: сосредоточения внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления.

Средства и методы:

- постановка перед обучающимися трудных, но выполнимых задач, убеждение обучающегося в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений;
- беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания;

- регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для обучающегося как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировочных занятий в усложненных условиях;

- лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ;

- обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время занятий, применяя обычную методику обучения: объяснения, многократное упражнение в применении освоенных приемов;

- специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового, применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.

Соревновательно-подготовительный этап

Задачи:

- формировать значимые мотивы соревновательной деятельности;
- овладевать методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям;
- разработать индивидуальный комплекс настраивающих мероприятий;
- совершенствовать методику саморегуляции психических состояний;
- формировать эмоциональную устойчивость к соревновательному стрессу;
- отрабатывать индивидуальную систему психорегулирующих мероприятий;

Средства и методы:

- совместно с обучающимися определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждое соревнование. Корректировать задачи по мере необходимости.

- разрабатывать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки (корректировать по мере необходимости);

- разработать комплекс действий обучающегося перед соревнованиями, опробовать его. Вносить коррективы по мере необходимости;

- совершенствовать в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях; во время модельных тренировочных занятиях, прикидок, учебных соревнований;

- готовясь к основным соревнованиям провести обучающегося через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований;

- путем самоанализа определить индивидуально эффективные мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, вязание, игры, прогулки.

Соревновательный этап

Задачи:

- формировать уверенность в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям;

- сохранять нервно-психическую свежесть, профилактика нервно-психических перенапряжений;

- мобилизовать силы на достижение высоких спортивных результатов;

- снимать соревновательное напряжение;

Средства и методы:

- объективная оценка качества проделанной тренировочной работы реальной готовности обучающегося, убеждение его в возможности решить поставленные задачи;

- применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния готовности и профилактики неблагоприятных психических состояний;
- применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий;
- разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее: отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий в группах этапа начальной подготовки

Основная цель Программы начального этапа спортивной подготовки заключается в эффективной организации процесса набора и селекции детей, желающих и способных заниматься лёгкой атлетикой, а также развития у них базовых двигательных умений, навыков и качеств, необходимых для решения задач начального этапа подготовки легкоатлета.

Задачи этапа начальной подготовки:

1. Отбор способных к занятиям лёгкой атлетикой детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всесторонне гармоничное развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками в избранном виде спорта.
5. Обучение основным приемам технических и тактических действий.

В основе программы лежит преемственность задач спортивной подготовки, которая основана на непрерывной последовательности тренировочного процесса, направленного не только на повышение уровня подготовленности спортсмена, но и на сохранение его здоровья.

На этапе начальной подготовки осуществляется тренировочная деятельность, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники различных дисциплин лёгкой атлетики. Тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки, на повышение уровня своих функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена.

Тренерам-преподавателям, которые реализуют программы спортивной подготовки на начальном этапе, следует учитывать, что на первом тренировочном году (ЭНП-2) рекомендуется обеспечить обучение базовым движениям, основным приемам техники избранного вида спорта.

Программный материал указан в таблице 15. Тематический план учебно-тренировочных занятий указан в приложение 2.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий
по виду спорта «лёгкая атлетика»**

№ п/п	Тренировочные средства	Этапы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		до года	свыше одного года
1.	Бег трусцой в равномерном темпе	+	+
2.	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц	+	+
3.	Упражнения на статику и статическое равновесие	+	+
4.	Специальные беговые упражнения		+
5.	Бег с ускорением		+
6.	Бег с высокого старта	+	+
7.	Бег с высокого старта «по движению»		+
8.	Бег с высокого старта под команду		+
9.	Бег с низкого старта (без колодок)		+
10.	Бег с хода		+
11.	Челночный бег	+	+
12.	Встречные эстафеты	+	+
13.	Бег под команду из различных исходных положений.	+	+
14.	Бег под команду с различными заданиями	+	+
15.	Повторный бег	+	+
16.	Барьерные упражнения в различных комбинациях.	+	+
17.	«Высокое бедро» с барьерами		+
18.	Барьерный бег		+
19.	Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава	+	+
20.	Упражнения для развития подвижности коленного сустава обеих ног		+
21.	Пешие туристические прогулки в лесопарковой зоне для развития общей выносливости	+	+
22.	Ходьба широким шагом с элементами спортивной ходьбы		+
23.	Кросс		+

24.	Прыжки через скакалку на 2-х и одной ноге	+	
25.	Скачки на 2-х и одной ноге через лежащую «лесенку»	+	
26.	Прыжки в длину с места с одной и 2-х ног приземлениена две ноги	+	+
27.	Скачки на 2-х и одной ноге через лежащую «лесенку»,в том числе левым и правым боком, спиной		+
28.	Одинарные, двойные и тройные прыжки в длинус места с 2-х ног и приземление на две ноги		+
29.	Двойной и тройной прыжок с места с ноги на ногус приземлением на две ноги		+
30.	Прыжки в длину с небольшого разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. то же через препятствие (барьер, скакалка) 10–30 см	+	+
31.	Прыжки через барьеры на 2-х ногах через шаг и на каждый шаг		+
32.	Комплекс упражнений с набивными мячами в парах,выполняя броски двумя руками	+	
33.	Пешие туристические прогулки в лесопарковой зоне для развития общей выносливости		+
34.	Ходьба широким шагом с элементами спортивной ходьбы	+	
35.	Кросс		+
36.	Прыжки через скакалку на 2-х и одной ноге	+	+
37.	Скачки на 2-х и одной ноге через лежащую «лесенку»		+
38.	Прыжки в длину с места с одной и 2-х ног приземлениена две ноги		+
39.	Скачки на 2-х и одной ноге через лежащую «лесенку»,в том числе левым и правым боком, спиной		+
40.	Одинарные, двойные и тройные прыжки в длинус места с 2-х ног и приземление на две ноги	+	+
41.	Двойной и тройной прыжок с места с ноги на ногус приземлением на двноги		+

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «лёгкая атлетика» основаны на особенностях вида спорта «лёгкая атлетика» и его спортивных дисциплин.

В МАУДО СШ по лёгкой атлетике осуществляется обучение по спортивной дисциплине «лёгкая атлетика», имеющей в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта код 002 00016 11 Я.

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и соответствующей спортивной дисциплины вида спорта «лёгкая атлетика».

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «лёгкая атлетика» учитываются МАУДО СШ по лёгкой атлетике при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по указанной спортивной дисциплине вида спорта «лёгкая атлетика» относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «лёгкая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «лёгкая атлетика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лёгкая атлетика».

К особенностям осуществления спортивной подготовки относится строгое выполнение требования техники безопасности и предупреждение травматизма в тренировочной и соревновательной деятельности

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о его нерациональном построении.

Чаще всего травмы в лёгкой атлетике бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Провести инструктаж обучающихся по технике безопасности
7. Проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, тренажерном зале).
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация учебно-тренировочных занятий;
- методические ошибки тренера при проведении учебно-тренировочных занятий;
- нарушение легкоатлетами дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочных занятий;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении учебно-тренировочных занятий.

К неправильной организации учебно-тренировочных занятий относятся: проведение тренировочного занятия с большим числом баскетболистов, превышающим установленные нормы;

- проведение занятий без тренера-преподавателя;

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

К ошибкам в методике учебно-тренировочных занятий следует отнести, в частности, проведение их по одной программе с легкоатлетами, имеющими разную степень квалификации и технической подготовленности.

Недопустимо построение занятий безсоблюдения дидактических принципов: постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, доступности и индивидуализации подхода к обучающимся и др. Двигательные задачи, не соответствующие уровню подготовленности легкоатлета - одна из главных причин получения травм.

Необходимо следить, чтобы нагрузки соответствовали уровню подготовленности и возрастным возможностям спортсмена. Вероятность получения травмы значительно увеличивается, когда спортсмен находится в состоянии глубокого утомления или эмоционального напряжения.

Помимо внешних воздействий при профилактике спортивного травматизма следует учитывать и внутренние факторы.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма велосипедиста, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны быть сертифицированы и соответствовать всем мерам безопасности.

К занятиям и участию в соревнованиях допускаются обучающиеся, прошедшие медицинское обследование и допущенные врачом, прошедшие инструктаж по мерам безопасности в соответствии с Инструкциями по охране труда, имеющие соответствующую экипировку: спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и

условиям проведения занятий и соревнований. К участию в соревнованиях допускаются обучающиеся, допущенные врачом и прошедшие дополнительный инструктаж по технике безопасности в пути следования и на соревнованиях. На спортивно-массовых и спортивных соревнованиях обязательно присутствие медицинского работника.

Во время учебно-тренировочных занятий спортсменам следует четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера-преподавателя; избегать столкновений; соблюдать заданный интервал и дистанцию.

6. Требования по охране труда и технике безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике

Общие требования безопасности

- К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, имеющие медицинский допуск (справку) и прошедшие инструктаж по охране труда и технике безопасности.
- Опасные факторы:
 - травмы, при выполнении упражнений без разминки;
 - травмы, при выполнении технических действий спортсменами разного возраста и физико-технической подготовки;
 - количество обучающихся не должно превышать максимальное количество, определенное учебной программой.
- Спортзал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Требования охраны труда и техники безопасности перед началом занятий

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Снять все виды украшений: кольца, браслеты, серьги, цепочки и др. Ногти должны быть коротко подстрижены. Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу.
- Войти в спортзал по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем.
- Проверить надежность установки, крепления и целостность оборудования.
- Пол должен быть сухим и чистым.
- Все острые и выступающие предметы в зале должны быть закрыты матами или ограждены.
- Спортивный зал должен быть проветрен.

Требования охраны труда и техники безопасности во время занятий

- Строго соблюдать дисциплину.
- Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.
- Во время тренировки по свистку тренера-преподавателя все должны прекратить движение.
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты во избежание столкновений соблюдать достаточные интервалы.
- По окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.
- Перемещаясь спиной, смотреть через плечо.

Требования охраны труда и техники безопасности в аварийных ситуациях

- При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
- При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.
- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

Требования охраны труда и техники безопасности по окончании занятий

- Убрать под руководством тренера-преподавателя в отведенное место спортивный инвентарь.
- Организованно покинуть место занятий (тренер-преподаватель выходит последним).
- Снять спортивную одежду и обувь, принять душ, или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.
- Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Места проведения учебно-тренировочных занятий, в том числе и вспомогательные помещения, соответствуют требованиям СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Спортивное оборудование, используемое в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности, ежегодно проходит техническое испытание.

7. Кадровое обеспечение программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональными стандартами:

- «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);
- «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);
- «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования, утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 г. №192н (зарегистрирован Минюстом России 23 апреля 2019 г., регистрационный №5443475»;
- «Специалист по оказанию медицинской помощи несовершеннолетним, обучающимся в образовательных организациях», утвержденный приказом Минтруда и соцзащиты РФ от 31.07.2020 г. № 481н, (зарегистрирован Минюстом России 28.08.2020 г., регистрационный № 59581),
- или единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом

Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

8. Материально-техническое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение, позволяющее реализовать содержание учебной программы, необходимым условием ставит наличие:

- специализированных секторов для прыжков и метаний.
- тренажерного зала.
- спортивного оборудования, снарядов и инвентаря, соответствующих правилам проведения соревнований по легкой атлетике: шведская стенка, турники, маты гимнастические, гимнастический подкидной мостик, гимнастический конь, баскетбольные щиты с кольцами, стойки с волейбольной сеткой, гимнастические лавки, мячи волейбольные, футбольные и баскетбольные, мячи набивные, мячи для метания разные, мячи теннисные, эспандеры разные, палки гимнастические, обручи, скакалки, гимнастическая перекладина
- видеозаписей тренировок и соревнований ведущих легкоатлетов мира.
- видеотехнического и коммуникационного оборудования.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

Литература

1. Лямцев М.И. Легкая атлетика. Учебная программа для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства, утв. Комитетом по Ф К и С , 1977г
2. А.В.Коробов, В.Н.Городенцев Легкая атлетика. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы 1,2,год обуч.), утв. Комитетом по Ф К и С , 1985г
3. Авторский коллектив под общ. Ред. Ю.Г.Травина Легкая атлетика. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (подготовка спортсменов по бегу на выносливость и спортивной ходьбе) утв. Комитетом по Ф К и С , 1985г
4. В.Г.Никитушкин Легкая атлетика.(бег на короткие дистанции) Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(нормативная часть) Комитетом по Ф К и С , 1989г
5. А.Д.Комарова. Легкая атлетика.(многоборья) Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(нормативная часть) Государственным комитетом СССР по физической культуре и спорту 1989г
6. Легкая атлетика: критерии отбора. В.Б.Зеличенко, В.Г.Никитушкин, В.П.Губа- М.: Терра-Спорт, 2000г 33
7. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А.Тер-Ованесян.-М.: Терра-Спорт, 2000г
8. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б.Попов.-М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г
9. Тренировка спринтера. Е.Д.Гагуа.-М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г
10. Подготовка спортсменов в горных условиях. Ф.П.Суслов, Е.Б.Гиппенрейтер.-М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2000г
11. Спорт и личность. А.Т.Паршиков, О.А.Милюштейн Методические рекомендации. Изд-во

12. «Советский спорт» М.2008г

Интернет-ресурсы:

13. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

14. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

15. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

16. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

17. <http://pavlovandrey.ucoz.ru/index/0-10> Учителю физической культуры.

Учебно-тематический план по виду спорта «легкая атлетика»

Этап спортивной подготовки	Темы теоретической подготовки	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта «легкая атлетика» и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «легкая атлетика»	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

	Основы безопасности. Правила поведения на спортивном легкоатлетическом объекте (стадион, манеж).	сентябрь, май	Правила пересечения беговой дорожки. Правила передвижения по беговой дорожке против часовой стрелки и по нужной дорожке. Правила передвижения по прыжковым секторам. Правило не выходить на поле для метаний. Применение правила пересечения беговой дорожки. Правила использования беговых дорожек; правила поведения на беговой дорожке во время занятия. Правила передвижения по беговой дорожке против часовой стрелки и по нужной дорожке
	Структура тренировочного занятия.	октябрь	Основные части тренировочного занятия: разминка, основная часть, заминка и для чего они нужны. Структура основной части тренировочного занятия. Последовательность выполнения упражнений.
	Общие правила личной гигиены спортсмена	ноябрь, май	Необходимость иметь сменную спортивную одежду и обувь (майка, трусы, носки, кроссовки) и менять одежду и обувь до и после тренировочного занятия. Необходимость принимать душ после тренировочного занятия. Необходимость иметь предметы личной гигиены (мыло, расческа, полотенце) и пользоваться ими до и после тренировочного занятия. Необходимость иметь личную бутылку с питьевой водой и уметь ей пользоваться во время тренировочного занятия. Негативные последствия передачи предметов личной гигиены другим лицам.
	Ознакомление с основами терминологии вида спорта «легкая атлетика»	октябрь-ноябрь: декабрь, январь	Основные понятия и команды: «на старт», «внимание», «марш», «старт», «финиш», «круг» «дорожка», «сектор», «дистанция», «результат», «спринт» и др., названия дисциплин вида спорта «легкая атлетика» и пр. Понятия спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, официальные, не официальные. Понятия спринтерского и барьерного бега, бега на средние и стайерские дистанции, спортивной ходьбы, четырех видов

			прыжков, четырех видов метаний. Использование данных понятий в учебно-тренировочном процессе.
	Ознакомление с дисциплинами вида спорта «легкая атлетика».	март-апрель, июль-август; декабрь, март, июнь	Основные группы дисциплин вида спорта «легкая атлетика» – бег, прыжки, метания, спортивная ходьба, многоборья. Спортивные объекты, на которых проходят занятия соревнования по легкой атлетике (стадион, манеж). Стандартная длина дорожки по кругу. Группы дисциплин вида спорта «легкая атлетика»: 1) бег (бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, эстафетный бег, барьерный бег, кросс; 2) спортивная ходьба; 3) прыжки (в длину, тройным, в высоту, с шестом); 4) метания (диска, копья, молота, толкание ядра); 5) многоборья.
	Ознакомление с антидопинговыми правилами Изучение антидопинговых правил	май-июнь; октябрь, февраль,	Общее понятие «допинг». Негативные последствия принятия допинга – проблемы со здоровьем, травмы, прекращение роста спортивных результатов. Определение «допинг». Негативные последствия принятия допинга – проблемы со здоровьем, травмы, прекращение роста спортивных результатов. Неотвратимость наказания за его применение. Случайные риски попадания допинга в организм спортсмена и возможности сведения такого риска до минимума или полного его исключения из спортивной практики. Общее представление о «запрещенном списке», «допинг-контроле», «допинг-тесте».
	Основы здорового образа жизни. (ЗОЖ).	январь, июль, август	Общее понятие «здорового образа жизни». Составляющие части ЗОЖ.

Тематический план для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «легкая атлетика»

Этап спортивной подготовки (объем времени в неделю)	Темы практических учебно-спортивного занятия	Количество часов	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (до года обучения) (6 часов)	Обучение технике медленного бега.	6	сентябрь-ноябрь	Медленный непрерывный бег от 2-3 мин. в сентябре, 4 мин. – в июле-августе.
	Обучение технике равномерного бега в аэробном режиме.	23	декабрь-август	Равномерный бег в аэробном режиме на отрезках до 1 км.
	Обучение общеразвивающим упражнениям	10	сентябрь	Упражнения на все группы мышц, на гибкость, координацию.
	Обучение упражнениям на статику и статическое равновесие.	13	октябрь	Упражнения: «ласточка на одной ноге», «березка», кувырки вперед и назад, «мостик» из положения лежа, стретчинг.
	Обучение технике спринтерского бега.	13	октябрь-декабрь	Свободный бег, на «высокой» стопе», синхронно работая руками и ногами, 3-5 x 20-40 м.
	Обучение челночному бегу.	9	октябрь	Бег быстрый 4x10-20 м (2-3 серии).
	Обучение бегу с высокого старта.	12	ноябрь	Бег с положения высокого старта, в том числе под команду на отрезках 20-30 м x 3-5 раз (повторный бег).
	Обучение бегу под команду из различных исходных положений.	11	сентябрь-декабрь	Из исходных положений сидя, лежа, стоя спиной к линии старта и пр. 10-20 м.
	Обучение встречным эстафетам.	6	ноябрь-март	
	Обучение разнообразным барьерным упражнениям, преодолевая барьеры с разных ног.	34		Барьерные упражнения (статические и с продвижением): ходьба, преодолевая барьеры «барьерным

				шагом» через шаг и на каждый шаг, боком, под барьером и в различных комбинациях. То же с продвижением м с подскоком. «Высокое бедро» с барьерами.
	Обучение барьерному бегу.	22		Бег в 2, 3, 4 и 5 шагов.
	Обучение упражнениям для укрепления мышц стопы.	12	сентябрь-август	«Гусеница», прыжки «воробушком по песку» и др. Прыжки через скакалку на 2-х и одной ноге.
	Обучение прыжкам в длину с места с 2-х ног и одной ноги.	18	октябрь-декабрь	Прыжки в длину с места с 2-х ног и с одной ноги приземление на две ноги.
	Обучение скачкам на 2-х и одной ноге.	14	январь-апрель	Скачки на 2-х и одной ноге через лежащую «лесенку» 5-10 м.
	Обучение прыжкам с разбега.	20	май-август	Прыжки в длину с разбега 5-10 м с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. То же, но через препятствие (барьер, скакалка) 10-30 см.
	Развитие общей выносливость.	14	сентябрь, май-август	Туристические прогулки на местности.
	Обучение упражнениям для развития подвижности тазобедренного сустава.	6	ноябрь	Упражнения на гибкость, с резиной, с сопротивлением.
	Обучению упражнениям с набивными мячами.	18	октябрь-май	Разнообразные упражнения с набивными мячами в парах, выполняя броски двумя руками (из-за головы вперед, из-за головы назад, от груди вперед, снизу вперед и др.). Перебрасывание набивного мяча и теннисного мяча от партнера партнеру различными способами на скорость.
	Обучению метанию мяча (140 г.).	11	январь-март	Метание теннисного мяча с места

					в сетку.
	Обучение упражнений с резиной.	16			Выполнение упражнений с резиной для мышц стопы, укрепления коленного и тазобедренного сустава обеих ног.
	Итого практические занятия:	288			
Этап начальной подготовки (свыше года обучения) (6, 8 часов)		6 часов	8 часов		
	Обучение разнообразным упражнениям на ловкость, гибкость, баланс, статику и пр.	10	14	весь период	«Страус» с различными положениями руг и маховой ноги; статическое равновесие – «баланс», стоя на полусфере с разным положением рук и ног, стойка на лопатках, двойные и тройные кувырки вперед, кувырок назад, «мостик», стретчинг и др.
	Обучение бегу под команду без фальстарта.	10	15	сентябрь-октябрь	Бег под команду из различных исходных положений – сидя, лежа, стоя спиной к линии старта и с различными заданиями (например, кувырок вперед) 10-20 м.
	Обучение бегу с высокого старта.	10	15	ноябрь-январь	Бег с высокого старта «по движению» и под команду. Бег под команду с различными заданиями 10-20м.
	Обучение бегу с ускорением.	10	14	ноябрь-январь	Бег с ускорениями (ускорения) 20-50м.
	Обучение поворотам в челночном беге.	10	14	февраль	Челночный бег.
	Развитие быстроты и ловкости.	10	14	весь период	Встречные эстафеты 20-30 м с различными препятствиями и заданиями. Подвижные игры.
	Обучение и совершенствование техники барьерных упражнений.	30	35	весь период	Барьерные упражнения (статические и с продвижением): Ходьба, преодолевая барьеры «барьерным шагом» через шаг и на каждый шаг, боком, под барьером и в различных комбинациях. То же с продвижением и с подскоком.

Совершенствование техники упражнения «Высокое бедро» с барьерами.	10	14	весь период	«Высокое бедро» с барьерами.
Бег с барьерами.	20	24	весь период	Бег 5-6 барьеров с расстановкой между барьерами 8,5 м с произвольным количеством шагов.
Совершенствование техники упражнений для укрепления мышц стопы.	5	9	весь период	«Гусеница», прыжки «воробушком по песку» и др. Прыжки через скакалку на 2-х и одной ноге.
Совершенствование техники скачков на 2-х и одной ноге.	5	9	сентябрь-октябрь	Скачки на 2-х и одной ноге через лежащую «лесенку» 5-10 м.
Обучение одинарным, двойным и тройным прыжкам в длину с местас 2-х ног и приземление на две ноги.	15	20	ноябрь-декабрь	Одинарные, двойные, тройные прыжки в длину с места с 2-х ног и приземление на две ноги.
Обучение двойному и тройному прыжку с места с ноги на ногу с приземлением на две ноги.	15	20	январь-февраль	Двойной и тройной прыжок с местас ноги на ногу с приземлением на двеноги.
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	10	14	весь период	Прыжки в длину с разбега 7-8 м с поочередным отталкиванием одной ногой и приземлениемна две ноги. То же, но через препятствие (барьер, скакалка) 20-40 см.
Совершенствование техники прыжков через барьеры.	10	14	весь период	Прыжки через барьеры на 2-х ногах через шаг и на каждый шаг.
Развитие общей выносливости.	24	28	весь период	Бег трусцой (5-15 минут), пульс до 120 уд./мин. Ходьба широким шагом с элементами спортивной ходьбы. Туристические прогулки на местности.
Развитие аэробной выносливости.	24	28	сентябрь-октябрь	Кросс до 1,5 км, пульс до 13 уд./мин. Туристические прогулки в сочетании с бегом на местности.
Обучение упражнениям	4	8	май-август	Упражнения для развития подвижности.

	для развития подвижности тазобедренного сустава и коленного сустава обеих ног.				тазобедренного сустава. Упражнения для развития подвижности коленного сустава обеих ног.
	Развитие силовых качеств отдельных групп мышц.	28	33	весь период	Упражнения для мышц спины и пресса. Упражнения с резиной для мышц стопы и укрепления коленного и тазобедренного сустава обеих ног. Упражнения с гантелями для плечевого, локтевого и кистевого сустава обеих рук.
	Совершенствование техники выполнения упражнений с набивными мячами.	10	14	весь период	Разнообразные упражнения с набивными мячами в парах, выполняя броски двумя руками, поочередно правой и левой рукой (из-за головы вперед, из-за головы назад, от груди вперед, снизу вперед и др.).
	Развитие скоростно-силовых качеств.	10	14	весь период	Перебрасывание набивного мяча и теннисного мяча от партнера партнеру различными способами на скорость. Подвижные игры с набивным мячом.
	Совершенствование техники метания теннисного мяча	4	8	май-июль	Метание теннисного мяча с места в цель (10-12 м).
	Итого практические занятия	284	378		