

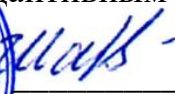
**Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Тверской области  
«Спортивная школа по адаптивным видам спорта»**

**ПРИНЯТО**

На заседании педагогического совета  
Протокол № 2  
от «18» апреля 2023г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО «СШ  
по адаптивным видам спорта»

 / Л.А. Шакко/  
« 18 » апреля 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта легкая атлетика**

(дисциплина – метания)

срок реализации: без ограничений

составители программы:

инструктор-методист: Кузьмина М.В.

тренер - преподаватель отделения лёгкой атлетики: Власенко Е.М.

**Тверь  
2023**

## Содержание

<b>I. Общие положения</b>	3
1.1. <b>Цель Программы</b>	3
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	3
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы ли, проходящих спортивную подготовку	3
2.2. Объем Программы	3
2.3. Виды (формы) обучения	4
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	6
2.5. Календарный план воспитательной работы	7
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	7
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	8
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	11
<b>III. Система контроля</b>	14
3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки	14
3.2. Оценка результатов освоения Программы	15
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	15
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта</b>	16
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	16
4.2. Учебно-тематический план	31
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам</b>	31
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	32
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	32
6.2. Кадровые условия реализации Программы	33
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	35

## I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке **дисциплина метания**, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации № 996 от 16 ноября 2022 г. (далее – ФССП) с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика», утверждённой приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. №996.

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

## II. Характеристика Программы

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость (человек)
Начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	2-5	12	8
Совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

**2.2. Объем Программы** установлен в соответствии с возрастом и уровнем спортивной квалификации обучающихся и выражается в годовом объеме часов по отдельным этапам спортивной подготовки и не должен превышать:

- ✓ начальной подготовки до года обучения – 234 часа;
- ✓ начальной подготовки свыше года обучения – 312 часов;
- ✓ учебно-тренировочный этап до трех лет – 468 часов;
- ✓ учебно-тренировочный этап свыше трех лет – 624 часа;
- ✓ совершенствования спортивного мастерства – 936 часов;

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

#### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	9	14	18
Общее количество часов в год	234	312	468	624	936

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

- **учебно-тренировочные занятия:** групповые, индивидуальные, смешанные учебно-тренировочные и теоретические занятия, занятия по индивидуальным планам.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

- **учебно-тренировочные мероприятия:** учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям обучающихся, организуются учебно-тренировочные

мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач согласно перечню учебно-тренировочных мероприятий (приложение № 2).

Состав участников в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников, утверждаемым руководителем ГБУ ДО «СШ по адаптивным видам спорта» (далее – Учреждение).

При проведении в обязательном порядке необходимо:

- ✓ утвердить персональные списки обучающихся и других участников учебно-тренировочных мероприятий;
- ✓ разработать и утвердить планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки обучающихся, планы работы по методическому сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы с обучающимися;
- ✓ организовать качественное проведение учебно-тренировочного процесса, способствующее выполнению Программы;
- ✓ назначить начальника учебно-тренировочного мероприятия и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров-преподавателей);
- ✓ утвердить смету расходов на проведение учебно-тренировочных мероприятий в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами учреждения, нормативными актами Комитета по физической культуре и спорту Тверской области, Минспорта РФ;
- ✓ осуществлять контроль за проведением учебно-тренировочных мероприятий, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на учебно-тренировочных мероприятиях и учета выполняемых мероприятий начальником и тренерско-преподавательским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые Учреждением:

- ✓ план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества учебно-тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема учебно-тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы на весь период сборов;
- ✓ распорядок дня обучающихся;
- ✓ журнал учета проведения и посещения учебно-тренировочных занятий.

- **спортивные соревнования:** контрольные, отборочные, основные.

Планируемый объем соревновательной деятельности в Программе установлен, с учетом особенностей вида спорта, с задачами спортивной подготовки на различных этапах и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

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 «легкая атлетика»;

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

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе 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 деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	2	4	4	6
Отборочные	-	1	1	2	2
Основные	-	1	1	2	2

**Контрольные соревнования** проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

**Отборочные соревнования** проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях.

**Основные соревнования** проводятся с целью достижения спортивных и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план** формируется в соответствии с соотношением видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 1). Разрабатывается и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

План определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

реализуется с учетом трудоемкости Программы (объемом времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядком и сроками формирования учебно-тренировочных групп.

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

**2.5. Календарный план воспитательной работы** составлен на учебно-тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика (приложение № 3).

Основные задачи воспитательной работы:

- ✓ формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- ✓ всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ✓ укрепление здоровья обучающихся;
- ✓ привитие навыков здорового образа жизни;
- ✓ формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- ✓ развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

**2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним** составлен на учебно-тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана (приложение № 5).

В план включены:

- ✓ мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- ✓ мероприятия по научно-методическому обеспечению (научная, творческая, исследовательская, методическая, подготовительная, организационная работы и др.).

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

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 (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

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 (далее также - антидопинговые правила).

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами-преподавателями, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных *Всемирным антидопинговым агентством*.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- ✓ установление ответственности спортсменов, тренеров-преподавателей, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- ✓ предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- ✓ включение в дополнительные образовательные программы спортивной подготовки раздела об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- ✓ проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- ✓ проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов.

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики.**

При реализации Программы, обучающиеся постоянно совершенствуют свои знания по организации, проведению и судейству соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на учебно-тренировочных занятиях и вне их.

Обучающиеся должны овладеть принятой в легкой атлетике терминологией и командным языком для построения групп, необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать упражнения из пройденного материала. Для воспитания начальных инструкторских навыков занимающиеся поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий. Для этого преподаватель должен давать специальные задания отдельным обучающимся по наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений.

Обучающиеся осваивают практические навыки учебно-тренировочной работы и судейства соревнований. В процессе учебно-тренировочной работы обучающиеся приобретают следующие знания:

- нормативных и методических документов, определяющих развитие физической культуры и спорта в стране;



- правил техники безопасности проведения учебно-тренировочных занятий в спортивном зале, на местности, на катке;
- санитарно-гигиенические требований к содержанию спортивных сооружений, мест занятий и т.д.;
- особенностей проведения учебно-тренировочных занятий, а также основ планирования учебно - тренировочного процесса;
- истории, состояния и перспектив развития легкой атлетики в стране и за рубежом;
- ведения учета выполнения учебно-тренировочной нагрузки;
- проведения учебно-тренировочных занятий в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- иметь представление о содержании положения о соревновании;
- знать основные правила соревнований;
- получать практические навыки в судействе соревнований на различных должностях;
- участвовать в судействе соревнований в поле;
- участвовать в судействе соревнований в секретариате;
- знать принципы жеребьевки;

В группах совершенствования спортивного мастерства обучающихся привлекают в качестве помощников при подготовке мест занятий и инвентаря, при проведении подготовительной и основной части учебно-тренировочного занятия, при разучивании отдельных приемов с обучающимися младших возрастов и при проведении соревнований.

№	Этап подготовки	Год обучения	Минимум знаний и умений	Формы проведения	Кол-во часов
1	Этап начальной подготовки	1	Изучение специальной терминологии и овладение командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений. Изучить правила техники безопасности. Иметь представление о правилах соревнований.	Беседы, практические занятия.	2
		2			5
		3			9
2		1	Овладение специальной терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях.	Беседы, семинары, практические занятия.	16
		2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе.	Беседы, семинары, практические занятия.	19

	Учебно-тренировочный этап		Судейство: знать основные правила соревнований, обязанности судей.		
		3	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивание различных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Судейская документация.	Беседы, семинары, практические занятия.	22
		4 - 5	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Помогать тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и хронометриста.	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.	42
3	Этап совершенствования спортивного мастерства	1 - 3	Регулярное привлечение в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять конспекты проведения учебно-тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники бега, грамотно вести записи выполненных учебно-тренировочных нагрузок. Судейство: знать правила соревнований, привлекать к систематическому судейству соревнований и проведения в младших возрастных группах. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.	52  75

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

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в

том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта легкая атлетика.

Обучающийся, должен иметь допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Начиная с этапа начальной подготовки второго года обучения и на учебно-тренировочном этапе, обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере один раз в год, на этапе совершенствования спортивного мастерства - 2 раза в год (приложение 1 к приказу Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н).

Эти мероприятия предусматривают диспансерное обследование, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, а также после болезни или травмы.

Совместная работа врача и тренера-преподавателя – основа эффективности учебно-тренировочного процесса. Она должна охватывать все основные его звенья: отбор, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, предупреждение и выявление заболеваний и травм, своевременное выявление и устранение переутомления, контроль переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль режима подготовки (учебно-тренировочное занятие, отдых, питание, условия жизни, состояние мест занятий, личная гигиена и др.). В результате комплексно оценивается состояние обучающегося, определяется эффективность режима и методики учебно-тренировочного занятия, осуществляется качественное управление учебно-тренировочным процессом.

Комплексная методика обследования включает клинические данные плановых диспансерных обследований, текущего контроля функционального состояния физиологических систем, лечебно-профилактической работы, восстановительных мероприятий на всех этапах подготовки. Целесообразно проводить диспансерное обследование перед соревновательным этапом подготовки и после его окончания. При диспансерном обследовании проводится беседа с обучающимся о перенесенных заболеваниях, режиме учебно-тренировочных занятий, о самочувствии; антропометрические измерения; осмотр врачами-специалистами; функциональные исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; лабораторные анализы крови и т. п. В заключении дается оценка состояния здоровья, физического

развития, функционального состояния, выявляются лимитирующие факторы, способные препятствовать повышению физических нагрузок и успешному выступлению в соревнованиях.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсменов до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

В современном спорте, восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки учебно-тренировочного процесса, ведущей к высоким результатам.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

К *педагогическим средствам* восстановления относится рациональное построение учебно-тренировочного процесса, предполагающее:

- ✓ соответствие учебно-тренировочной нагрузки функциональным возможностям обучающегося;
- ✓ рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- ✓ эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах учебно-тренировочного занятия;
- ✓ правильное сочетание работы и отдыха;
- ✓ введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- ✓ использование среднегорья в организации годичного цикла подготовки;
- ✓ правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- ✓ рациональная организация учебно-тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами учебно-тренировочного занятия).

*Медико-биологические средства восстановления:*

*Рациональное питание.* Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма обучающегося к выполнению учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после учебно-тренировочных занятий и соревнований.

*Физические факторы.* Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души

(37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после учебно-тренировочного занятия. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после учебно-тренировочных занятий или перед сном. При объемных учебно-тренировочных занятиях аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (учебно-тренировочное занятие или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 минут при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному.

Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. В случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых учебно-тренировочных занятиях, целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

*Массаж.* Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

*Фармакологические средства восстановления и витамины.*

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

При организации фармакологического обеспечения необходимо иметь в виду, что фармакологические воздействия, направленные на ускорение процессов восстановления или повышения физической работоспособности, малоэффективны при наличии у спортсменов предпатологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании тренировочных нагрузок.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач и в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам-преподавателям, категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к нему, что обуславливает увеличение его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

*Психологические средства* восстановления условно подразделяются на *психолого-педагогические* средства (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и *психогигиенические* (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

### **III. Система контроля**

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным Программой.

3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки направлены на:

#### **Этап начальной подготовки:**

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «легкая атлетика»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «легкая атлетика»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

укрепление здоровья.

#### **Учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации):**

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «легкая атлетика»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «легкая атлетика»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и

формирование навыков соревновательной деятельности;  
укрепление здоровья.

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства:**

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;  
обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;  
сохранение здоровья.

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки разработаны с учетом приложений 6-9 к ФССП (приложения 8-11).

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки разработан с учетом приложений 8-11 к ФССП.

### **Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика**

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Период обучения на этапах спортивной подготовки</b>	<b>Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>
Учебно - тренировочный	До трех лет	1,2,3, юношеские спортивные разряды
	Свыше трех лет	1,2,3 спортивные разряды
Совершенствования спортивного мастерства	До одного года	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
	Свыше одного года	Выполнение показателей, соответствующих присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика»**

Рабочая программа составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки.

#### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий**

##### **Этап начальной подготовки**

На этапе начальной подготовки, в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, проводится индивидуальный отбор.

Для проведения индивидуального отбора поступающих Учреждение проводит тестирование, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

На этапе начальной подготовки ставится задача обучающихся к систематическим занятиям спортом. Научно-организованные и методически грамотно построенные занятия приведут к укреплению здоровья и правильному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности, укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию двигательных способностей.

Основным методом на этапе начальной подготовки является игровой метод с использованием различных спортивных и подвижных игр. Он одновременно воздействует на моторную и психическую сферы личности. Игровой метод может быть активно использован во всех четырех формах двигательных способностей обучающегося: моторной оперативности, координационных, силовых качеств и выносливости.

### **Физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП), способствующая всестороннему развитию физических качеств и приобретению разнообразных двигательных навыков, служит фундаментом для совершенствования спортивного мастерства. Физическая подготовка направлена на разностороннее воспитание физических способностей, которые так или иначе обуславливают успех в спортивной деятельности, являясь фундаментом специальной физической подготовки. Эта сторона подготовки имеет большое значение на начальных этапах спортивного совершенствования. Она должна повышать общий уровень функциональных возможностей организма путем воспитания работоспособности.

#### **Увеличение мышечной массы**

Задачи: повышение способности в проявлении силы, повышение силовой выносливости, улучшение подвижности суставов и эластичности мышц.

Упражнения с отягощениями (гантели, эспандер, амортизаторы, жим стоя и лежа, рывок, толчок, приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания, упражнения с набивными мячами, метания).

Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах, лазанье по канату, шесту, лестнице, упражнения в парах.

Прыжковые упражнения: с ноги на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивания с одной и двух ног, прыжки в длину с места и с разбега (одинарный, тройной, пятерной, десятерной) в высоту.

#### **Развитие гибкости**

Задачи: повышение эластичности мышц, связочного аппарата, улучшение координации движений.

Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах (наклоны, повороты, вращения, размахивания и т.д.) на



снарядах, с предметами и без них. Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ног и рук максимально в передне-заднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.

Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной в четверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, выкруты, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Динамические упражнения – увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения.

### **Координация движений и развитие ловкости**

Задачи: развитие способности к проявлению взрывной силы, воспитание смелости и решительности, развитие гибкости, укрепление мускулатуры, воспитание ловкости на основе координационной сложности и точности движений.

Разнонаправленные движения рук и ног. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. Перевороты вперед и назад, в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Опорные прыжки через коня, козла, с различным расстоянием отнесения гимнастического мостика. Прыжки с подкидного мостика, прыжки на батуте. Упражнения на снарядах (размахивания, перевороты, подъемы и т.д.).

### **Обще подготовительные упражнения**

Строевые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

### **Специальная физическая подготовка**

*Беговые упражнения:* бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

*Прыжковые упражнения:* ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

*Силовые упражнения:* упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.

*Имитационные упражнения:* имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

### **Учебно-тренировочный этап**

В учебно-тренировочных группах годичный цикл подготовки юных атлетов состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды, достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна периодизация годичного цикла тренировки.

Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа - общеподготовительный (базовый) и специально-подготовительный. В первый соревновательный период юные спортсмены принимают участие в 4-6 соревнованиях. Второй подготовительный период также делится на 2 этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный. Второй - соревновательный период.

Наряду с общей и специальной физической подготовкой годовой учебно-тренировочный план предусматривает и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

После каждого года подготовки юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

Программный материал для учебно-тренировочных групп представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни основных средств, методов и режимов их выполнения.

В целях глубокого понимания об исходном элементе многолетней структуры тренировки – в тренировочном задании даются основные положения, касающиеся обоснования и технологии использования стандартных тренировочных заданий в процессе подготовки будущих атлетов.

Цель занятий данного этапа заключается в разносторонней подготовке спортсменов в группе видов легкой атлетики и постепенном переходе к более узкой специализации. Необходимо работать над технической подготовкой в группе смежных видов легкой атлетики, овладением основами тактики и увеличением объема теоретических знаний, а также над воспитанием морально-волевых качеств спортсмена.

Основными средствами подготовки являются: широкий круг упражнений из родственных видов легкой атлетики, упражнения из других групп легкой атлетики, упражнения, повышающие эмоциональность занятий, комплексы круговой тренировки, узкоспециализированные средства из отдельных видов легкой атлетики, соревновательные упражнения в специализированных многоборьях, теоретические занятия.

На этом этапе происходит переориентация целевой установки занимающихся на достижение высоких спортивных результатов. Однако средства для повышения эмоциональности занятий применяются еще в достаточном объеме на отдельных **учебно-**тренировочных занятиях в осеннем периоде, разгрузочных микроциклах и днях.

На всем протяжении учебно-тренировочного этапа тренер-преподаватель должен проводить специализированные тесты и контрольные упражнения (2—4 раза в год) и анализировать их динамику.

На этом этапе юные легкоатлеты продолжают совершенствовать технику, но уже в родственных видах.

Значительно увеличивается объем специальных упражнений, обращается внимание на отработку отдельных ведущих элементов упражнений. Более широко должен применяться метод расчлененного обучения технике.

В учебно-тренировочных занятиях основное соревновательное упражнение разделяется на элементы, на овладение которыми отводится определенное время. Потом эти элементы соединяются в связки, а затем в целостное движение. При использовании метода расчлененного обучения упражнению следует всегда помнить, что доводить до автоматизма выполнение отдельных элементов не следует. Их необходимо сводить в крупные связки, а последние, в свою очередь, — в целостное упражнение. В этом случае не будут нарушаться переходы элементов — из одного в другой, что позволит вовремя сформировать временные и пространственные связи между элементами и связками в целостном упражнении.

В спринтерском беге и метаниях основная направленность занятий должна заключаться в развитии скоростно-силовых качеств и абсолютной силы групп мышц, необходимых для выполнения соревновательного упражнения, а также быстроты движений, ловкости при несколько меньшем объеме средств, развивающих общую и специальную выносливость. В этот период можно

использовать тренажеры, преимущественно общего типа, для развития мышечной системы.

Почти в одинаковом объеме для всех групп видов легкой атлетики продолжается работа над развитием гибкости и подвижности в суставах.

На учебно-тренировочном этапе происходит постепенное увеличение всех параметров тренировочных нагрузок: общего объема, объема интенсивных тренировочных средств различной направленности. Однако в этом возрасте на спортивные результаты оказывает большое влияние прирост общего объема тренировочной нагрузки, который повышается за счет увеличения числа учебно-тренировочных занятий и их продолжительности. Повышение интенсивности занятий проходит за счет увеличения объема специальных упражнений, количества и качества соревнований и средств скоростно-силовой подготовки. На этом этапе еще очень осторожно следует подходить к использованию наиболее сильно действующих упражнений узкоспециализированной направленности: повторного и интервального бега на различных отрезках, прыжков с полного разбега и на максимальной высоте, метаний на результат. Опыт показывает, что юноши и девушки часто выполняют эти упражнения в абсолютных цифрах в большем объеме, чем взрослые спортсмены.

Метания представляют собой упражнения со сложно-координационной структурой. При этом специфика выполнения разбега, как прямолинейного, так и вращательного, требует основательной подготовки вестибулярного аппарата, устойчивости организма к воздействию вестибулярных раздражителей и физическому утомлению. Возникающее в процессе тренировки вегетативное и сенсорное утомление характерно для состояния укачивания.

Поэтому для метателей необходим подбор разнообразных упражнений, выполняемых на фоне раздражения вестибулярного аппарата при перемещениях тела по отношению к силам гравитации и опоры. Это обеспечит необходимую устойчивость к такому виду утомления и сохранит необходимую ориентацию движений.

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства .**

Данный этап отличает существенное повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и их более специализированный характер. Здесь особенно важно оптимизировать соотношение учебно-тренировочных нагрузок по их направленному воздействию на биоэнергетические источники спортсмена в соответствии с зонами относительной мощности.

Планирование учебно-тренировочного процесса требует четкой постановки цели и задач для каждого года обучения. Это относится, прежде всего, к объему и интенсивности учебно-тренировочной работы. Для освоения нагрузок высокого объема и интенсивности, а также успешного подведения обучающихся к пику спортивной формы на период ответственных соревнований, планирование годового учебно-тренировочного процесса в настоящее время осуществляется как по традиционной форме (однопиковое планирование), так и по типу двух- и трехциклового планирования в течение календарного года.

Наиболее эффективной формой построения занятия для спортсменов этих групп является комплексная форма. Комплексная форма предусматривает одновременное (в рамках одного учебно-тренировочного занятия или микроцикла), или параллельное (на более длительных этапах подготовки) решение учебно-тренировочных задач. При этом используются нагрузки с различным воздействием на организм.

Форма построения учебно-тренировочного занятия по временному признаку предусматривает рациональный способ организации занятия в рамках конкретного времени, обусловленного календарем соревнований, построением учебно-тренировочного занятия в период между разными по значимости стартами. Локальные учебно-тренировочные задачи решаются путем последовательного применения микроциклов с различным тренирующим воздействием на обучающегося.

По целевой направленности различают несколько видов микроциклов. Общеразвивающие микроциклы применяются для переключения от специфической работы к неспецифической с целью профилактики переутомления и повышения уровня подготовленности. Эти микроциклы включают в себя разнообразные средства, нацеленные на поддержание и развитие общей выносливости, силы, быстроты, скоростных качеств, гибкости, ловкости, а также разнообразные игры для психологической разгрузки.

Специально-развивающие микроциклы применяются для повышения уровня специальной подготовленности. В таких микроциклах моделируются те или иные стороны соревновательной деятельности. Поддерживающие микроциклы используются для сохранения специальной работоспособности легкоатлетов на определенном уровне.

В реализационных микроциклах моделируется соревновательная деятельность в тех случаях, когда длительное время нет соревнований. Цель этих микроциклов - повысить уровень готовности в предсоревновательном периоде, а также проверить ход подготовки. Подводящие микроциклы применяются в системе непосредственной подготовки к соревнованиям.

Реабилитационные микроциклы, цель которых как восстановление работоспособности, так и лечение в тех случаях, когда после напряженных соревнований или тренировок наблюдаются отклонения в здоровье. Восстановительные микроциклы применяются после напряженных тренировок для активизации процессов восстановления. Такие микроциклы включают в себя физические упражнения малой интенсивности, физиотерапевтические мероприятия, массаж.

Блоки учебно-тренировочных заданий по развитию физических качеств включают в себя набор комплексов физических упражнений, подвижных и спортивных игр. Применение разнообразных упражнений, игровых заданий, их чередование и проведение занятий игровым методом позволяют достичь желаемого результата, повысить эффективность занятий. Каждый блок на развитие того или иного физического качества содержит ряд учебно-тренировочных заданий с

использованием различных средств, методов, с индивидуальным дозированием интенсивности нагрузки и отдыха.

Воспитание квалифицированных спортсменов требует планомерного роста интенсивности учебно-тренировочного процесса за время обучения в группах совершенствования спортивного мастерства. Для эффективного воздействия учебно-тренировочными нагрузками на энергетические показатели, определяемые мощностью преобразования энергии, емкостью, связанной с запасами энергетических веществ в организме, и эффективностью их использования, необходимо определить оптимальные учебно-тренировочные режимы. О реальности запланированных достижений можно судить по результатам сравнения с модельными характеристиками соревновательной деятельности для данных условий, а также по результатам сравнительного анализа достижений прошлого сезона.

### **Технико-тактическая подготовка**

На этапах совершенствования спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация.

Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

1) совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности;

2) обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.);

3) эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе подготовки.

На этих этапах совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной учебно-тренировочной нагрузки.

В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные.

По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления. У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий.

### **Психологическая подготовка**

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый – свойство личности.

Психологическая подготовка к продолжительному учебно-тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов учебно-тренировочного занятия и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса. Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности. Специфика вида спорта, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы.

1. *Вербальные (словесные) средства* - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

2. *Комплексные средства* — всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

*Сопряженные методы* включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

*Специальными методами* психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения, психологические тренинги.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

В настоящее время тренеры-преподаватели и спортсмены нередко стали решать психологические задачи сами, руководствуясь различными источниками информации.

### **Теоретическая подготовка**

Цель теоретической подготовки формировать целостное представление у обучающихся обо всем многообразии вопросов, которые важны для спортсмена,

который хочет добиться успехов, всесторонне изучая любимый вид спорта. Путь к высшему совершенствованию в спорте лежит через знания. Поэтому теоретической подготовке учащихся придается большое внимание.

Планом теоретических занятий предусматривается обучение теоретическим основам физической культуры и спорта с первого года занятий в Учреждении. Теоретический материал изучается во время бесед, рассказов, а также чтения специальной литературы и организуется в период отдыха обучающихся. Тематический материал по своему содержанию и изложению, должен быть доступен обучающимся. Приобретение теоретических знаний позволяет правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности учебно-тренировочного процесса, осознано относиться к занятиям, соблюдению гигиенического режима, проявлять творчество на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Теоретическая подготовка охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей. Теоретическая подготовка имеет прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации спортсмена, его волевой и психической подготовки, обучению спортивной технике, тактике, совершенствованию спортивного мастерства. Передача и освоение теоретических знаний в процессе подготовки происходят преимущественно в тех же формах, какие характерны для умственного образования (лекции, семинары, диспуты, самостоятельная работа с литературными источниками и т.д.).

Теоретический раздел Программы включает в себя минимум знаний, которыми следует овладеть обучающийся Учреждения. Материал построен с учетом возрастных особенностей. Приобретение теоретических знаний позволяет обучающимся правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности учебно-тренировочных занятий. Знание теории спорта помогает обучающемуся вникать в тонкости биодинамики движений, анализировать их, определять свои и чужие ошибки, разбираться в средствах и методах учебно-тренировочного занятия.

**4.2. Учебно-тематический план** раскрывает технологию изучения Программы, определяет последовательность тем и количество часов на каждую из них.

В учебно-тематическом плане обозначены разделы и темы Программы с определением количества отведенных на их изучение часов, с разбивкой на теоретические и практические часы (приложение № 12).

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» основаны на особенностях вида спорта и его спортивных дисциплин. Реализация Программ проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.



**Спортивные дисциплины согласно Всероссийскому реестру видов спорта**  
лёгкая атлетика (номер-код вида спорта 0020001611Я)

№	наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
1.	метание диска	002	050	1	6	1	1	Я
2.	метание копья	002	052	1	6	1	1	Я
3.	толкание ядра	002	055	1	6	1	1	Я

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта учитываются при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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 и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая 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 «легкая атлетика».

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

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы.**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожка для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом

Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 6);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 7);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

<b>Административные работники и специалисты</b>		
Должность	Образование	К-во чел.
Директор	Высшее	1
Заместитель директора		1
Инструктор-методист		1
Главный бухгалтер		1
Специалист по кадрам		1
Водитель		2
Тренер-преподаватель		12

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения:

<b>Квалификационные категории</b>		
Тренер-преподаватель	Первая	2
	Высшая	8

### **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.**

Каждому специалисту необходимо повышать квалификацию, получать новую информацию для улучшения профессиональных качеств и навыков.

Тренеры-преподаватели регулярно и своевременно проходят курсы повышения квалификации, также непрерывность профессионального развития обеспечивается проведением мастер-классов с известными спортсменами и тренерами-преподавателями для отработки практических навыков по различным методикам и технологиям с целью повышения профессионального уровня и обмена передовым опытом.

### **Мероприятия профессионального развития тренеров-преподавателей**

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения
1	Проведение учебно-тренировочных советов	1 раз в квартал
2	Проведение мастер-классов	1 раз в год
3	Проведение учебно-тренировочных семинаров	1 раз в год
4	Проведение аттестации тренеров-преподавателей	1 раз в 3 года

### 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. *Алабин Б.Г.* Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. - Челябинск, 1977.
2. *Бакатов В.Ю.* Отбор в юношеские легкоатлетические метания по морфологическим признакам и показателям двигательных способностей. Автореферат. - М., 1982.
3. *Белова Т.Ю., Ковальчук О.Г., Семенова Ю.В.* Легкая атлетика. Техника и методика обучения. Учеб. пособие. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2008.
4. *Берестовская А.Л.* Индивидуализация многолетней подготовки в метании диска на этапе углубленной тренировки и спортивного совершенствования. Автореферат. - М., 1992.
5. *Бондарчук А.П.* Тренировка легкоатлета. - Киев: Здоровья, 1986.
6. *Бондарчук А.П., Возняк С.В.* Легкоатлетические метания. - Киев: Здоровья, 1984.
7. *Бувеская И.П.* Построение и содержание тренировочного процесса учащихся спортивных школ: Сборник научных трудов. - М.: ВНИИФК, 1990.
8. *Вацула И.* и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986.
9. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
10. *Волков Л.В.* Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоровья, 1984.
11. Всероссийский реестр видов спорта.
12. *Годик М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
13. *Гужаловский А.А.* Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
14. *Губа В., Вольф М., Никитушкин В.* Современные проблемы ранней спортивной ориентации. - М., 1998.
15. *Зеличенко В.Б.* Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998.
16. *Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
17. *Зотов В.П.* Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990.
18. *Иванова Л.С.* Вариативность в подготовке метателей. - М.; Физкультура и спорт, 1987.
19. *Ивочкин В.В.* Построение тренировки юных спортсменов: Сборник научных трудов. - М.: ВНИИФК, 1988.
20. *Курамшин Ю.Ф.* Теория и методика физической культуры. - М: Советский спорт, 2010.
21. *Курамшин Ю.Ф., Буйлин Ю.Ф.* Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
22. *Майфат С.П., Малафеева С.Н.* Контроль за физической

подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.

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

24. *Мельникова В.М.* Психология: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

25. *Мюллер Х., Ритздорф В.* «Бегай! Прыгай! Метай!». Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике. – Международная Ассоциация легкоатлетических федераций, 2009.

26. *Никитушкин В.Г.* Система подготовки спортивного резерва. - М.: ВНИИФК, 1994.

27. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора и игровые виды спорта. - М., 1998.

28. Основы управления подготовкой юных спортсменов. / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.

29. *Платонов В. Н.* Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

30. *Платонов В.Н.* Теория спорта. – К: Виша школа, 1987.

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

32. *Попов В.П., Суслов Ф.П., Ливадо Е.И.* Юный легкоатлет: Пособие для тренеров ДЮСШ. – М.: Физкультура и спорт, 1984.

33. *Суслов Ф.П., Максименко Г.Н., Никитушкин В.Г. и др.* Подготовка сильнейших бегунов. - Киев: Здоровья, 1990.

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

35. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999).

36. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

37. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.08.2019 № 673).

38. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

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

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

41. *Фомин А.А., Филин В.П.* На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). - М.: Физкультура и спорт, 1986.

42. *Хоменков Л.С.* Книга тренера по легкой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

#### Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Комитет по физической культуре и спорту Тверской области ([sportkom69.ru](http://sportkom69.ru))
4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
5. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
7. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
8. Консультант Плюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):
9. Всероссийский реестр видов спорта. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
10. Единая всероссийская спортивная классификация 2015-2018 гг // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>
11. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyu-kalendarnyu-p/>
12. Библиотека международной спортивной информации. // <http://bmsi.ru>
13. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
14. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация
15. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики
16. <https://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
17. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России

### Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки

Виды подготовки и иные мероприятия		Этапы и годы подготовки				
		НП		УТ		ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	9	14	18
		Наполняемость групп (человек)				
		10		8		2
1	Общая физическая подготовка	176	225	150	132	160
2	Специальная физическая подготовка			108	168	253
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	19	38	65
4	Техническая подготовка	36	50	113	163	253
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	17	25	40	61	103
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	19	1	57
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	5	6	19	31	45
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>936</b>

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятия в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 дней		



### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- участие в судейских семинарах, сдача зачетов и экзаменов, с дальнейшим присвоением квалификационной категории спортивный судья.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- формирование здорового образа жизни среди обучающихся.</li> </ul>	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после учебно-тренировочного занятия, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - сочетание разностороннего внешнего, физиотерапевтического воздействия воды и воздуха путем гидропроцедур, суховоздушных бань (сауны), массажа.	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
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 и другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - использование символики Тверской области для спортивной экипировки; - пропаганда традиций российского спорта.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков,	В течение года

результатов)	способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--------------	--	--

Приложение № 4  
к программе по виду спорта  
«легкая атлетика»

### Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	14-21	12-17	11-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28
3.	Спортивные соревнования (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-5	3-6	3-4
7.	Медицинские, медико-	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6

	биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)						
--	---	--	--	--	--	--	--

Приложение № 5  
к программе по виду спорта  
«легкая атлетика»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Родительское собрание	1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Объяснить родителям, как пользоваться сервисом по проверке препаратов.
	4. «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Семинар для тренеров-преподавателей	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раза в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации.
	3. «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Родительское собрание	1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Объяснить родителям, как пользоваться сервисом по проверке препаратов.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации.

**Примечание:** Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7-13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 14 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Приложение № 6  
к программе по виду спорта  
«легкая атлетика»

### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
2.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
3.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
4.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
5.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
6.	Копье массой 600 г	штук	20
7.	Копье массой 700 г	штук	20
8.	Копье массой 800 г	штук	20
9.	Круг для места метания диска	штук	1
10.	Ограждение для метания диска	штук	1
11.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
12.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
13.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
14.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
15.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
16.	Ядро массой 7,26	штук	20
17.	Рама для приседов Body Solid PR-82/ GPR-82/ PPR-82	штук	1
18.	Тренажер для приседаний Powertec TM SQUAT CALE	штук	1
19.	Гантельный ряд от 10-30 кг RD REGAL	комплект	1
20.	Приставка тяга верхняя и нижняя V-Sport "Элит" СТ-001,9	комплект	1
21.	Рама для приседов Body Solid PR-82/ GPR-82/ PPR-82	штук	1
22.	Барьер POLANIK тренировочный, наклонный, 6 уровней регулировки высоты: 686, 762, 838, 914, 991, 1067 мм	штук	4
23.	Шведская стенка V-Sport "Элит" СТ-001	штук	1
24.	Шведская стенка V-Sport "Элит" СТ-001	штук	1
25.	Канат тренировочный 38 мм CrossFit INDIGO95104-1 IR 12 м	штук	1
26.	Гиперэкстензия к шведской стенке ЭЛИТ	штук	1

Таблица № 1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочны й этап (этап спортивной специализаци и)		Этап совершенствова ния спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочны й этап (этап спортивной специализаци и)		Этап совершенст ования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	шт	обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	шт	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлетическая	шт	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Трусы легкоатлетические	шт	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
8.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более		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.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.5.	Прыжки через скакалку в течении 30с	кол-во	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.6.	Метание мяча весом 150г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.7.	Бег 2000м (бег по пересеченной местности)	мин,с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.2.	Бег 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	10	8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
свыше трех лет			III, II, I спортивные разряды	



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	220
1.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	кол-во	не менее	
			1	-
1.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	кол-во	не менее	
			-	1
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
1.3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	кол-во	не менее	
			1	-
1.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	кол-во	не менее	
			-	1
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>240/300</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	30/30	Февраль	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Закаливание организма	40/60	март	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. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	30/50	май, ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом Режим дня и питание обучающихся	80/80	июнь, сентябрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме, профилактика травматизма. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	40/60	апрель, август	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20/20	июль, октябрь	Понятийность классификации спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная

				работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Правила вида спорта. Нормы и условия для присвоения спортивных разрядов. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>420/720</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	50/90	Февраль	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	50/90	март	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	50/90	май	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	50/90	июнь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	50/90	август	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	50/90	сентябрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/90	ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/90	декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Правила вида спорта. Нормы и условия для присвоения спортивных разрядов.
Этап совершенствования	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>900</b>		

спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	50	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	100	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	100	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	150	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Единая всероссийская спортивная классификация.
	Восстановительные средства и мероприятия	180		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

