ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Бюджетное учреждение дополнительного образования Орловской области
«Спортивная школа олимпийского резерва №2»

ПРИНЯТА на заседании педагогического совета протокол № 3 от 04.03.2024 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор БУ ДО ОО «СШОР №2» _____А.Н. Кострикин Приказ № 22 от 04.03.2024 г.

Подписано цифровой подписью:
Кострикин Александр Николаевич
Дата: 2024.03.04 15:23:43 +03'00'

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовкипо виду спорта «ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ»

(разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2023 года № 855 и с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года №996)

Срок реализации Программы:
- этап начальной подготовки - 3 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Разработчик Программы: инструктор-методист Игнатушкина Е.В.
тренер-преподаватель по легкой атлетике: Майорова О.А.

г. Мценск, 2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	**Общие положения**	4
1.1	Название дополнительной образовательной программы спортивнойподготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)	4
1.2	Цели дополнительной образовательной программы спортивнойподготовки	4
1.3	Характеристика вида спорта	5
2	**Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**	6
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границылиц, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	11
2.5	Календарный план воспитательной работы	13
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	15
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
3.	**Система контроля**	20
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	20
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	23
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации погодам и этапам спортивной подготовки	25
4	**Рабочая программа**	27
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий покаждому этапу спортивной подготовки	30
4.2	Учебно-тематический план	44
5	**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**	48
6	**Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**	48
6.1	Материально-технические условия реализации Программы	52
6.2	Кадровые условия реализации программы	52

6.3	Информационно-методические условия реализации программы	55
	Приложение 1. Годовой учебно-тренировочный план	52
	Приложение 2. Календарный план воспитательной работы	55
	Приложение 3.План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	56
	Приложение 4. Учебно-тематический план	62

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» (далее – Программа), реализуемая Бюджетным учреждением дополнительного образования Орловской области «Спортивная школа олимпийского резерва №2» (далее – БУ ДО ОО «СШОР №2»), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Легкая атлетика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки повиду спорта «Легкая атлетика», утвержденного приказом Министерством спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года №996 (далее – ФССП) и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 года № 1282).

Правовые вопросы данной программы регламентируются Федеральными законами РФ, нормативными документами Министерства просвещения РФ и Министерства спорта РФ, регламентирующих порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РоссийскойФедерации»;
- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре испорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 мая 2023 г. №392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденные приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634» и др.

Программа является нормативным локальным актом БУ ДО ОО «СШОР №2», регламентирующий соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической и спортивной подготовкам.

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.

Задачи программы:

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
-повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
-получение спортсменами знаний в области дисциплины дзюдо, освоение правил и тактики, изучение истории вида спорта, опыта мастеров прошлых лет;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- овладение методами определения уровня физического развития спортсменов и корректировки уровня физической готовности;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

1.3. Легкая атлетика - один из древнейших видов спорта. Так, еще за много веков до нашей эры некоторые народы Азии и Африки устраивали легкоатлетические соревнования. Но подлинный расцвет этого вида спорта наступил в Древней Греции. Борьбу, кулачный бой и вообще все упражнения, которые развивали сипу, греки относили к тяжелой атлетике. Ясно, что название "легкая атлетика" сегодня достаточно условное, ведь трудно назвать, например, бег на сверхдлинные дистанции — марафон или метание молота "легкими" физическими упражнениями. Древнейшим состязанием атлетов, несомненно, является бег. Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, и толкание ядра) и легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Лёгкая атлетика относится к весьма консервативным видам спорта. Так программа мужских дисциплин в программе Олимпийских игр (24 вида) не менялась с 1956 года. В программу женских видов входит 23 вида. Единственная разница это ходьба на 50 км, которой нет в женском списке. Таким образом, лёгкая атлетика является наиболее медалеёмким видом среди всех олимпийских видов спорта.

Легкоатлетические виды спорта можно классифицировать по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по

половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. В последней спортивной классификации по легкой атлетике у женщин насчитывается 50 видов программы, проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 видов программы, проводимых в помещении, у мужчин – 56 и 15 видов программы, соответственно.

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

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

Также виды легкой атлетики делят на классические (олимпийские) и неклассические (все остальные). На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида легкой атлетики, у женщин - 22 вида легкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

БУ ДО ОО «СШОР №2», осуществляющая образовательную деятельность по Программе, проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с:

1. сроками реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки;
2. объемом Программы;
3. видами (формами) обучения;
4. годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа) исходя из астрономического часа;
5. календарным планом воспитательной работы;
6. планом мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
7. планами инструкторской и судейской практики;
8. планами медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

2.1. Образовательная деятельность по Программе в БУ ДО ОО «СШОР №2» осуществляется на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства. При определении продолжительности этапов подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких спортивных результатов;

- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Нормативные требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, наполняемости групп, представлены в таблице 1 в соответствии с приложением ФССП.

Таблица 1.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, наполняемость групп.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц,проходящих спортивную подготовку (лет)*	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствованияспортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

* - возраст зачисления определяется по году рождения (на 31.12. текущего года);

2.2. Объем Программы, установленные с учетом ФССП, приведены в таблице 2.

Таблица 2.

Объем дополнительной образовательной программы спортивнойподготовки по виду спорта «Легкая атлетика»

Этапный норматив	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		
количество часов в неделю	4,5	6	9	12	18	24
Общее количество часов в год	234	312	468	624	936	1248

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

Учебно-тренировочный процесс в БУ ДО ОО «СШОР №2» осуществляющая образовательную деятельность по программе спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая периоды самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Основными видами (формами) обучения являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; учебно-тренировочные мероприятия; участие в спортивных соревнованиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль; мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним; воспитательная работа.

Для обеспечения круглогодичности обучения, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) организуются учебно- тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно- тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочныхмероприятий в соответствии с ФССП (таблица 3).

Таблица 3.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятийпо этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)

	тренировочны хмероприятий	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочны й этап (этап спортивной специализаци и)	Этап совершенствова ния спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
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
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					

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 болеедвух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования в легкой атлетике - часть процесса учебно-тренировочной деятельности, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в спортивном мероприятии.

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.

БУ ДО ОО «СШОР №2» 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.

На каждом этапе спортивной подготовки предъявляются требования к объему соревновательной деятельности в виде контрольных, отборочных и

основных соревнованиях в соответствии с ФССП (таблица 4)

Таблица 4.

Объем соревновательной деятельности

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план строится:

- с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки;
- на основе принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам через увеличение суммарного годового объема работы и увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки устанавливаются в соответствии с ФССП (таблица 5)

Таблица 5.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Бег на средние и длинные дистанции

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен-ствования спортивно-го мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка(%)	20-75	21-72	40-50	30-41	10-20	8-17

2.	Специальная физическая подготовка (%)			1012	12-15	25-30	29-34
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22	13-17
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	3-5	3-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	3-5	5-7

Годовой учебно-тренировочный план строится с учетом условий реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки – объемом времени на ее реализацию с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядка и сроков формирования учебно-тренировочных групп.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Обучающиеся проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 6 недель либо самостоятельно по заданиям тренера-преподавателя поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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 и высшего 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.

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований.

Годовой учебно-тренировочный план (представлен в приложении №1 к данной Программе) указано количество часов (в соответствии с ФССП), отводимых на различные ее виды.

2.5. Неотъемлемым компонентом Программы является воспитательная работа. Важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера-преподавателя и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.

Календарный план воспитательной работы направлен на приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, а также на решение проблем гармоничного вхождения обучающихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми.

Программа призвана обеспечить достижение обучающимися личностных результатов.

Календарный план воспитательной работы является обязательными структурным элементом Программы и размещен в приложении №2 к данной программе.

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является неотъемлемым компонентом Программы.

БУ ДО ОО «СШОР №2» в рамках образовательной деятельности по Программе реализует меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодные занятия для обучающихся, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил и др.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте иборьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;
- регулярное обучение;
- оценка уровня знаний.

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

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера-преподавателя как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

В зависимости от этапов спортивной подготовки используется тот или иной перечень тем образовательной антидопинговой программы, разработанной и утвержденной Министерством спортом РФ.

Обязательным является прохождение онлайн-курса РУСАДА на платформе «Портал онлайн-образования РУСАДА». Для обучающихся 7 - 13 лет на портале доступен онлайн - курс «Ценности спорта». Для обучающихся 14 лет и старше и персонала доступен онлайн – курс «Антидопинг».

Кроме тематики, предлагаемой в образовательных программах,

Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, по этапам подготовки размещен в приложении №3 данной Программы.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач, стоящих перед БУ ДО ОО «СШОР №2», является последовательная подготовка обучающихся к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструктора и обеспечение опыта и практики в организации и проведении спортивных соревнований по виду спорта в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе, продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся на учебно-тренировочном этапе должны овладеть принятой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью, а также овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований, организацию и проведение соревнований в младших группах, оформление основной судейской документации, ведения протоколов соревнований.

Итоговым результатом инструкторско-судейской практики является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице 6.

Таблица 6

Примерный план инструкторской и судейской практики

Тематика и содержание работы	Этап подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ и ВСМ
	До трех лет	Свыше трех	
Помощь тренеру-преподавателю в проведении контрольно-переводных и приемных нормативов, в роли ассистента, судьи, секретаря	+	+	+
Помощь в организации тренировочного процесса, проведении физкультурно-спортивных мероприятий в спортивно-оздоровительных лагерях в роли ассистента,судьи, секретаря	+	+	+
Особенности подготовки мест занятий и соревнований, оборудования и инвентаря	+	+	+
Оценка выполнения отдельных упражнений	+	+	+
Соревновательная техника и тактика	+	+	
Общие положения о соревнованиях по легкой атлетике	+	+	+
Судейская коллегия; роль главного судьи, его заместителей и др. судей.			+
Особенности судейства	+	+	+
Судейство соревнований			+
Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство муниципальных и областных соревнований.			+

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

Организация медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий в БУ ДО ОО «СШОР №2» на этапах спортивной подготовки включает в себя:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в

год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинское обеспечение обучающихся осуществляется штатными медицинскими работниками муниципальной поликлиники и/или врачебно-физкультурным диспансером в соответствии с Приказом Министерство здравоохранения РФ от 23 октября 2020 года N 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».

Обучающиеся обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в БУ ДО ОО «СШОР №2». По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на всех этапах спортивной подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, как и само учебно-тренировочное занятие.

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности атлетов.

Применяемые средств восстановления:

педагогические средства восстановления:
- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

медико-биологические средствам восстановления относятся следующие:

-гигиенические средства (водные процедуры закаливающего характера; душ, теплые ванны; прогулки на свежем воздухе; рациональные режимы дня и сна, питания; рациональное питание, витаминизация; тренировки в благоприятное время суток);

- физиотерапевтические средства (душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 минуты; ванны: хвойные, жемчужные, солевые; бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы), массаж.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе тренера-преподавателя. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Неправильно методически построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления. Примерный план применения медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий представлен в таблице 7.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять ее в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяется исходя из решения текущих задач подготовки.

Таблица 7.

План медицинских, медико-биологическихи восстановительных мероприятий.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки
1	Медицинский осмотр перед поступлением	перед поступлением в БУ ДО ОО «СШОР №2»
2	Углубленное медицинское обследование	два раза в год
3	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы	по мере необходимости
4	Медико-биологическим средства восстановления (сбалансированное питание)	в ходе учебно-тренировочных занятий, восстановительных сборов по календарному плану
5	Витаминизация	осенне-зимний весенне - летний период
6	Тепловые процедуры (сауна, баня)	1 раз в неделю
8	Водные процедуры (горячий и контрастный душ)	ежедневно после тренировки

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Осуществление комплексного контроля учебно-тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию учебно-тренировочного процесса.

Основными нормативами на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса являются:

-рациональная организация режима дня;
-общая посещаемость тренировок;
-уровень и динамика спортивных результатов;
-участие в соревнованиях;
-нормативные требования спортивной квалификации;
-теоретические знания.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях в соответствии с таблицей 8:

Таблица 8.

Требования к результатам прохождения Программы

Этап подготовки	Требования к результатам прохождения Программы
Этап начальной подготовки	- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности; - повысить уровень физической подготовленности; - овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»; - получить общие знания об антидопинговых правилах; - соблюдать антидопинговые правила; - принять участия в официальных

	спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года; - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки. - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).
Учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации)	- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»; - изучить антидопинговые правила; - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях; - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
Этап совершенствования спортивного мастерства	- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; - приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; - овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»; - выполнить план индивидуальной подготовки; - закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

	- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года; - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований; - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.
Этап высшего спортивного мастерства	- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; - выполнить план индивидуальной подготовки; - знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил; - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнований; - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в три года или выполнить нормы или требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой БУ ДО ОО «СШОР №2», на основе разработанных комплексов методов и контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Основными нормативами в подготовке обучающихся на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость учебно-тренировочных занятий,

- уровень и динамика спортивных результатов,
- участие в соревнованиях,
- нормативные требования спортивной квалификации,
- нормативные требования по ОФП и СФП,
- теоретические знания,
- антидопинговое образование и др.

По итогам каждого года и/или этапа спортивной подготовки в целом БУ ДО ОО «СШОР №2» осуществляется контроль уровня освоения Программы в соответствии с перечнем требований к результатам прохождения программы, указанные в таблице 8 раздела 3.1. данной Программы, на основе установленных методов оценивания результатов реализации Программы и ФССП в соответствии стаблицей 9.

Таблица 9.

Оценка реализации программы

Наименование результата	Критерии оценивания
Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	Регулярность и систематичность посещения тренировок.
Изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом, основ теоретической подготовки	Уровень первичных знаний
Повышение уровня физической подготовленности;	Положительная динамика показателей Наличие знака отличия ВФСК ГТО,соответствующего возрасту спортсмена
Овладение основами техники вида спорта «легкая атлетика»	Показатели освоенности техники изученных упражнений
Получение знаний об антидопинговых правилах,соблюдение антидопинговые правила	Уровень знаний об антидопинговых правилах. Выполнение плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
Участие в официальных спортивных соревнованиях	Участие в соревнованиях в соответствии с требованиями программы
Выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки	Показатели ОФП и СФП
Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на следующий этап	Приказ о присвоении спортивного разряда/ спортивного звания

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

(испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации по годам и этапам определяют возможность зачисления на этап спортивной подготовки, перевода обучающихся с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика».

Прием, зачисление, перевод и отчисления обучающихся осуществляется на основании локального акта БУ ДО ОО «СШОР №2», разработанный на основании ФЗ, ФССП, приказа Минспорта РФ, устава БУ ДО ОО «СШОР №2».

Прием осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических и психологических способностей, двигательных умений, необходимых для освоения Программы.

Для проведения индивидуального отбора поступающих, БУ ДО ОО «СШОР №2» проводит тестирование в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП, на основании ФССП. Вступительное тестирование (приемные нормативы) проводится в соответствии с «Положением о порядке приема на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта».

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) проводятся ввиде промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов, а также результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях.

Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода).

Ежегодно приказом БУ ДО ОО «СШОР №2» утверждаются сроки проведения аттестации и члены аттестационной комиссии. Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода по этапам спортивной подготовки в соответствии с ФССП представленыв таблицах 10-13.

Таблица 10.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта ЛЕГАЯ АТЛЕТИКА

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Челночный бег 3*10м	с	не более		не более	

			9,6	9,9	9,3	9,5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	кол-во раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
5.	Метание мяча весом 150 г.	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16,00	17,30

Таблица 11.

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) ЛЕГАЯ АТЛЕТИКА

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
Дисциплина бег на средние и длинные дистанции				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.	Бег на 500 м	мин. с	не более	
			1,44	2,01
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
Уровень спортивной квалификации				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 12.

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы этапа совершенствования спортивного мастерства ЛЕГАЯ АТЛЕТИКА

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки

Дисциплина бег на средние и длинные дистанции				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8	9
2.	Бег на 2000 м	мин. с	не более	
			6,00	7,10
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Таблица 13.

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы этапа высшего спортивного мастерства ЛЕГАЯ АТЛЕТИКА

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мужчины	женщины
Дисциплина бег на средние и длинные дистанции				
4.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
5.	Бег на 2000 м	мин. с	не более	
			5,45	6,40
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240
Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

Практическая часть оценки общей физической, специальной физической и технической подготовленности проводится в виде сдачи (выполнения) контрольно-переводных упражнений (нормативов) во время проведения тренировочных занятий в соответствии с планом.

Теоретическая подготовленность оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке.

Психологическая подготовленность оценивается по сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом.

4. Рабочая программа по виду спорта «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

В соответствии с нормативными документами Программа содержит следующие виды спортивной подготовки:

- Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.
- Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
- Участие в спортивных соревнованиях – соревнования являются важнейшей частью подготовки обучающихся. Сроки проведения соревнований являются основой для планирования нагрузок в годичном цикле.
- Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.
- Тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.
- Теоретическая подготовка – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.
- Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.
- Инструкторская практика – приобретение самостоятельной практики проведения занятий.
- Судейская практика – привлечение к судейству соревнований обучающихся.
- Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – оценка качества спортивной подготовки и результатов освоения Программы.
- Медицинские, медико-биологические мероприятия - оптимизация процесса подготовки на основе оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей организма.
- Восстановительные мероприятия - система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых учитывается возраст, этап подготовки, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности борцов.

Процесс образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду

спорта «Легкая атлетика» в БУ ДО ОО «СШОР №2» строится на основе нормативных требований и учебных материалов, представленных в Программе. Планирование занятий и распределение учебного материала в группах и на этапах подготовки проводится на основании годового учебно-тренировочного плана и годового плана-графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

Годовой цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, предсоревновательный и переходный периоды. Характер спортивной подготовки (отраженный в содержании и взаимном соотношении категорий и видов деятельности в процессе спортивной подготовки, общей организации и напряженности тренировочного процесса, составе используемых тренировочных, педагогических и дополнительных эргогенических средств и методов, направленности и величине осваиваемых физических нагрузок, а также в содержании соревновательной деятельности) поступательно меняется в зависимости от достигаемого занимающимися уровня спортивного мастерства – выполнения ими очередных нормативов ЕВСК.

Тренировочный процесс (основной компонент спортивной подготовки борцов, связанный с систематическим выполнением физических упражнений) строится циклично. Выделяются:

- годичный тренировочный цикл (цикл круглогодичной тренировки), состоящий из одного или нескольких циклов набора, удержания и временной утраты спортивной формы (тренировочных макроциклов);
- тренировочные мезоциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных микроциклов различного типа и вида с заданной динамикой нагрузочного воздействия; как правило, используется следующая схема построения мезоцикла: два или три нагрузочных микроцикла с заданной динамикой повышенной нагрузки плюс один разгрузочный микроцикл с пониженной нагрузкой);
- тренировочные микроциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных занятий, которые составляют относительно законченный фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий решение задач данного этапа подготовки; как правило, в спортивной подготовке борцов используются недельные микроциклы: втягивающие, развивающие, ударные, стабилизирующие, подготовительные, подводящие, собственно соревновательные, восстановительные);
- тренировочные занятия (объединяют определенным образом упорядоченные в соответствии с решаемыми задачами спортивной подготовки двигательные задания (упражнения) - двигательные задания, упражнения (первичные звенья тренировочного процесса, под которыми понимается упорядоченная совокупность двигательных действий, направленных на решение задач спортивной подготовки, решаемых в текущем тренировочном занятии, включая формирование личностных качеств спортсмена).

Процесс многолетней тренировки обучающихся осуществляться на основеследующих основных методических положений:

- преемственность задач, средств и методов тренировки;
- постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- непрерывное совершенствование в спортивной технике;
- правильное планирование тренировочных и нагрузок;
- строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Каждый этап спортивной подготовки имеет свои задачи и уровни, соответствующие ЕВСК и правилам вида спорта легкая атлетика:

Этап начальной подготовки.

На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет спортивной школы может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия легкой атлетики в группах начальной подготовки на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения требованиям легкой атлетики.

Продолжительность этапа 3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям 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 всесторонне гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Группы формируются из здоровых и практически здоровых занимающихся, проявивших способности к легкой атлетике, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающихся контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, а так же по результату, показанному на соревнованиях

в течение сезона.

Основные задачи подготовки:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «легкая атлетика»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- 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.

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки на этапах спортивной специализации и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

Продолжительность этапа – не устанавливается. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основные задачи подготовки:

- 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.

Этап высшего спортивного мастерства.

Продолжительность этапа - не устанавливается. Все цели и задачи направлены на достижение максимально высоких результатов и поддержание уровня наивысшей спортивной подготовленности.

Основные задачи подготовки:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «легкая атлетика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

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

В зависимости от задач, стоящих перед этапом и годом подготовки, программный материал для учебно-тренировочных занятий распределяется с учетом соотношений видов спортивной подготовки и иных мероприятий

(таблица 5 данной Программы).

Программный материал практических занятий для этапа начальной подготовки

Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки

Включает средства развития физических качеств и средства комплексного развития воздействия на организм юных спортсменов.

Специальная физическая подготовка на этапе начальной подготовки

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.

Назначением общеподготовительных упражнений решаются следующие задачи:

- формирование общей физической и разносторонней технической подготовленности (это направление превалирует в занятиях с начинающими спортсменами);
- подготовка организма к специализированной тренировочной работе (в основном это характерно для подготовительной части занятий);
- направленное восстановление после специализированной работы переключением на неспецифическую двигательную деятельность с использованием малых нагрузок контрастной направленности по отношению к основной работе (преобладает в подготовке квалифицированных спортсменов и применяется преимущественно в заключительной части занятий).

Специально-подготовительные упражнения, используемые в тренировочных заданиях для легкоатлетов, подразделяются на подводящие и развивающие. Первые направлены на освоение формы (техники) основного и смежных соревновательных упражнений, вторые – на совершенствование тех функциональных возможностей и физических качеств, к которым основным и смежными с ним соревновательными упражнениями предъявляются повышенные требования (во втором случае ориентация на технику соревновательных упражнений менее выражена, хотя и присутствует).

Таким образом, обозначаются 3 основных вектора применения тренирующих воздействий в подготовке всех легкоатлетов:

а) специальная физическая и техническая, т.е. специальная технико-физическая подготовка (применительно к циклическим соревновательным упражнениям с приоритетными требованиями к проявлению специальной выносливости правомерно говорить в основном о специальной тактико-физической подготовке) с использованием подводящих упражнений;

б) специальная физическая подготовка с использованием развивающих упражнений;

в) общая физическая и техническая подготовка с использованием общеподготовительных упражнений.

При планировании и контроле освоения нагрузок, а также выработке решений по коррекции тренировочного процесса без существенных потерь в осознанности предпринимаемых действий можно оперировать не более чем 6–7 переменными. По этой причине нерационально выделять свыше 7 групп тренировочных средств применительно к планированию и управлению тренировкой легкоатлетов любой специализации, за исключением многоборья. Причем в настоящее время оправдана распространяемая на всех участников спортивной подготовки легкоатлетов унификация классификатора тренировочных средств. Это необходимо для каталогизации двигательных заданий, формирования и пополнения информационных баз данных о построении тренировочного процесса, более продуктивного обмена опытом тренерской работы.

Тактика участия в соревнованиях:

- Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим).
- Анализ проведенного соревновательного забега, соревновательного дня.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки:

1. История возникновения вида спорта и его развитие: зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
2. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств ижизненно важных умений и навыков.
3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом: понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
4. Закаливание организма: знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом: Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта: Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания

по технике их выполнения.
7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта: Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
8. Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта: Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
10. Техника безопасности: Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетики.

Программный материал практических занятий для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов.

Общая физическая подготовка

Развитие силы (силовая подготовка):
-Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание, в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений)
- Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера).
- Упражнения на снарядах и со снарядами
- Упражнения из других видов спорта
- Подвижные и спортивные игры

Развитие быстроты (скоростная подготовка)
- Виды бега на средние и длинные дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени
- Подвижные и спортивные игры

Развитие выносливости:
- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба)
- Подвижные спортивные игры

Развитие ловкости (координационная подготовка)
- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения
- Подвижные и спортивные игры

Развитие гибкости:

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика)

Специальная физическая подготовка

- Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.
- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.
- Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости).
- Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания.
- Специальные упражнения в парах на месте и в движении

Обучение и совершенствование техники

В процессе тренировок спортсмены на учебно – тренировочном этапе уже знакомы с техникой видов лёгкой атлетики.

На этом этапе необходимо:

- создать чёткое представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- научить частям (фазам или элементам) техники действия;
- предупредить или устранить ненужные движения и искажения техники.

Основной акцент ставится на совершенствовании техники двигательного действия.

Соревнования и открытые старты (по календарю)

• Всероссийские соревнования
• Городские соревнования
• Первенства и Чемпионата области
• Чемпионаты и Первенства России
• Международные соревнования

- *Теоретическая подготовка на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. 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. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
- Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
- Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной

деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

- Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Структура и содержание. Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
- Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
- Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
- Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
- Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
- Техника безопасности: Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетики.
- Антидопинг.

Участия в соревнованиях

На каждом этапе спортивной подготовки Программой предъявляются требования к объему соревновательной деятельности в виде контрольных, отборочных и основных соревнованиях и состязания в соответствии с разделом 2.3 данной Программы (таблицей 4).

Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерско-преподавательской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Программный материал практических занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства

Этап спортивного совершенствования совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая

подготовка, совершенствование технического мастерства, соревновательная практика. На этом этапе заметно возрастает интенсивность тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов тренировки.

Общая физическая подготовка

Развитие силы (силовая подготовка)

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений)
- Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи)
- Упражнения на снарядах и со снарядами
- Упражнения из других видов спорта
- Подвижные и спортивные игры

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

- Виды бега на средние и длинные дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени
- Подвижные и спортивные игры

Развитие выносливости

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба)
- Подвижные спортивные игры

Развитие ловкости (координационная подготовка)

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения
- Подвижные и спортивные игры

Развитие гибкости

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика)

Специальная физическая подготовка

- Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.
- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.
- Специальные упражнения на тренажѐрах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости).
- Специальные упражнения для совершенствования техники: бега, прыжков и метания
- Специальные упражнения в парах на месте и в движении

Обучение и совершенствование техники

На этом этапе необходимо совершенствование двигательного действия на уровне двигательного навыка, при котором управление движениями происходит, автоматизировано, с высокой надежностью.

Соревнования (по календарю)
• Первенство и Чемпионат области
• Первенства и Чемпионаты России
• Всероссийские соревнования
• Международные соревнования

Инструкторская – судейская практика

Учащиеся групп спортивного совершенствования 1-3 годов обучения являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или в учебно-тренировочных группе, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением занятий учащимися групп спортивного совершенствования позволяют тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный вуз.

Спортсмены групп спортивного совершенствования должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, на третьем году обучения выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Психологическая подготовка

На этапе занятий групп ССМ основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно– психическому восстановлению.

Программный материал практических занятий для этапа высшего спортивного мастерства

На этап высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов Основная цель данного этапа подготовки - достижение высокого спортивного результата на крупнейших соревнованиях.

Общая физическая подготовка

Развитие силы (силовая подготовка)

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных

исходных положений)
- Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)
- Упражнения на снарядах и со снарядами
- Упражнения из других видов спорта
- Подвижные и спортивные игры
Развитие быстроты (скоростная подготовка)
- Виды бега на средние и длинные дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.
- Подвижные и спортивные игры
Развитие выносливости
- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба)
- Подвижные спортивные игры
Развитие ловкости (координационная подготовка)
- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения
Подвижные и спортивные игры
Развитие гибкости
- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика)

Специальная физическая подготовка

- Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.
- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.
- Специальные упражнения на тренажѐрах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости).
- Специальные упражнения для совершенствования техники: бега, прыжков и метания.
- Специальные упражнения в парах (с партнѐром) на месте и в движении

Обучение и совершенствование техники

На этом этапе необходимо совершенствование двигательного действия на уровне двигательного навыка, при котором управление движениями происходит, автоматизировано, с высокой надежностью.
Соревнования (по календарю)
• Первенства и Чемпионат области
• Первенства и Чемпионаты России
• Всероссийские соревнования
• Международные соревнования

Инструкторская – судейская практика

Учащиеся групп высшего спортивного мастерства являются

помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или в тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Отметим, что наблюдения за проведением занятий учащимися групп ВСМ позволяют тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный ВУЗ.

Теоретическая подготовка

Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего совершенствования спортивного мастерства.

1. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта. 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.
2. Профилактика травматизма. Перетренированность/ Недотренированность. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
3. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
4. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
5. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.

Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

6. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
7. Восстановительные средства и мероприятия в переходный период спортивной подготовки. 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; вита- мины. Особенности применения восстановительных средств.

8. Техника безопасности: Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

9. Тактическая подготовка. Методика обучения. Метод использования слова.

10. Антидопинг.

Психологическая подготовка.

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления на соревнованиях во многом зависит от рационального построения психологической подготовки. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе психологической подготовки воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию спорт- смена, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям,к надежности выступления в них.

Психологическая подготовка обучающихся по Программе состоит из:

- общей психологической (круглогодичной) подготовки,
- психологической подготовки к соревнованиям,
- управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Тренеры-преподаватели должны воспитывать обучающихся в духе нравственных принципов, формировать такие качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию. Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при выполнении упражнений, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований. Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и

соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специализированным психическим функциям относятся: оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и выступлений конкурентов и др.); специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа); комплексные специализированные восприятия (чувство «ритма выполнения упражнения» и др.); простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

-информация спортсменам об особенностях развития их свойств личности и групповых особенностей команды;

-методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, суждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.;

-методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения;

-морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений;

-личный пример тренера-преподавателя и ведущих спортсменов;

-воспитательное воздействие коллектива;

-совместные общественные мероприятия группы и команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды, воздействие авторитетных людей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения учебно-тренировочного плана, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований, организация целенаправленного воздействия литературы и искусства;

- постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок;

-создание жестких условий тренировочного режима;

- моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. Основное содержание психологической подготовки легкоатлетов состоит в следующем:

1. Воспитание моральных черт и качеств личности спортсмена.
2. Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды.
4. Развитие внимания, в частности, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.

5. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия.
6. Развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самих соревнований.
7. Развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучающихся, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям предполагает решение трех психолого-педагогических задач:
-формирование установки, адекватной возможностям спортсмена;
-обеспечение необходимого уровня психической напряженности (мобилизованности);
-создание необходимого уровня устойчивости.

Для решениях этих задач в непосредственной подготовке могут применяться отдельно и в комплексе следующие приемы: идеомоторная тренировка, различные варианты аутогенной тренировки (например, саморегуляция дыхания), метод отвлечения, метод самоприказа, метод сосредоточения внимания, анализ неудачных попыток в соревнованиях специальные формы разминки (например, «соревновательная разминка», выполнение упражнений в неблагоприятных условиях), проводится моделирование условие предстоящих соревнований, применяются приемы секундирования в ходе контрольных тренировок и др. Овладение данными приемами, применение их в определенной системе в процессе

непосредственной подготовки и закрепление в процессе тренировочных занятий являются важными психологическими задачами. Решение их во многом предопределяет надежность выступления спортсменов в ответственных соревнованиях.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно- психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяются и совершенствуются. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру-преподавателю, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий учебно-тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением обучающихся, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией

межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В предсоревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия:

- в вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций;

-в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов;

-в заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность боксеров. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

Контрольные мероприятия. Инструкторская практика. Судейская практика. Медицинские, медико-биологические мероприятия. Восстановительные мероприятия.

Планы и содержание разделов контрольные мероприятия, инструкторская и судейская практика, медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия по этапам подготовки освещены во втором и третьем разделе данной Программы.

4.2. Учебно-тематический план по каждому этапу спортивной подготовки составляется на основе годового учебно-тренировочного плана Программы (см.приложение №1), годового плана-графика распределения учебных часов по каждому году обучения (таблицы 14-19).

Таблица 14

Годовой план-график распределения учебных часов ЭНП 1 года обучения (нагрузка 4,5 часа в неделю)

№	Вид спортивной подготовки	Всего часов	Месяц учебного года (с 01.09 по 31.08)											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Общая физическая подготовка	175	14	14	15	14	14	15	15	14	15	15	15	15
2	Специальная физическая подготовка													
3	Участие в спортивных соревнованиях	0												
4	Техническая подготовка	35	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	2	2	1	2	2	1	2	3	1	1	1	1
6	Инструкторская и судейская практика	0												
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	1	1			1				1	1		
8	ИТОГО	234	20	20	19	19	20	19	20	19	20	20	19	19

Таблица 15

Годовой план-график распределения учебных часовЭНП 2-3 года обучения (нагрузка 6 часов в неделю)

№	Вид спортивной подготовки	Всего часов	Месяц учебного года (с 01.09 по 31.08)											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Общая физическая подготовка	225	17	19	19	19	19	19	19	18	19	19	19	19
2	Специальная физическая подготовка													
3	Участие в спортивных соревнованиях	6	1	1	1					1	1	1		
4	Техническая подготовка	50	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	3	2	3	3	2	1	2	3	2	1	2	1
6	Инструкторская и судейская практика	0												
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	1	1			1	1			1	1		
8	ИТОГО	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

Таблица 16

Годовой план-график распределения учебных часов УТЭ 1-2 года обучения (нагрузка 9 часов в неделю)

№	Вид спортивной подготовки	Всего часов	Месяц учебного года (с 01.09 по 31.08)											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Общая физическая подготовка	234	19	19	20	20	19	19	20	19	19	20	20	20
2	Специальная физическая подготовка	56	4	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5
3	Участие в спортивных соревнованиях	19	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1
4	Техническая подготовка	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3
6	Инструкторская и судейская практика	14	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	19	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2
8	ИТОГО	468	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39

Таблица 17

Годовой план-график распределения учебных часов УТЭ 3-5 года обучения (нагрузка 12 часов в неделю)

№	Вид спортивной подготовки	Всего часов	Месяц учебного года (с 01.09 по 31.08)											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Общая физическая подготовка	256	22	21	22	21	21	21	22	21	22	21	21	21
2	Специальная физическая подготовка	94	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	8	8
3	Участие в спортивных соревнованиях	37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
4	Техническая подготовка	125	10	11	11	11	11	10	10	10	10	10	11	10
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	62	5	6	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5
6	Инструкторская и судейская практика	25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	25	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2
8	ИТОГО	624	52	53	52	52	52	52	52	52	52	52	52	51

Таблица 18

Годовой план-график распределения учебных часов этап ССМ (нагрузка 18 часов в неделю)

№	Вид спортивной подготовки	Всего часов	Месяц учебного года (с 01.09 по 31.08)											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Общая физическая подготовка	187	16	15	15	15	16	15	16	16	16	15	16	16
2	Специальная физическая подготовка	281	24	23	24	23	23	24	24	23	24	23	23	23
3	Участие в спортивных соревнованиях	65	5	6	5	5	5	5	5	6	6	5	6	6
4	Техническая подготовка	206	17	17	18	17	18	17	17	17	17	17	17	17
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	103	8	9	9	9	8	9	9	9	7	9	8	9
6	Инструкторская и судейская практика	47	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	47	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
8	ИТОГО	936	78	78	78	77	78	78	78	79	78	77	78	79

Таблица 19

Годовой план-график распределения учебных часов этап ВСМ (нагрузка 24 часа в неделю)

№	Вид спортивной подготовки	Всего часов	Месяц учебного года (с 01.09 по 31.08)											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Общая физическая подготовка	212	17	17	17	18	17	18	18	18	18	18	18	18
2	Специальная физическая подготовка	424	35	35	36	36	35	35	36	35	35	36	35	35
3	Участие в спортивных соревнованиях	100	8	8	8	8	9	9	8	9	9	8	8	8
4	Техническая подготовка	212	18	18	18	17	18	18	17	18	17	17	18	18
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	137	12	12	12	11	12	11	12	11	11	11	11	11
6	Инструкторская и судейская практика	75	7	6	6	7	6	6	6	6	7	6	6	6
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	88	7	8	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8
8	ИТОГО	1248	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта легкая атлетика, по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта легкая атлетика учитываются спортивной школой, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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 легкая атлетика 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.

6. 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

БУ ДО ОО «СШОР №2», реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, обеспечивает соблюдение требований к материально-техническим и кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1. Материально-технические условияреализации Программы:

наличие беговой дорожки;

наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;
наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях 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)[1];
обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 20);
обеспечение спортивной экипировкой (таблица 21);
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.

Таблица 20.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, дистанции, многоборье			
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1

Таблица 21.

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап НП		УТ этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ		Этап ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося			1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося			1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося			2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося			1	1	2	1	2	1
5.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
6.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

6.2.1 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).

6.2.2 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 № 916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы включают в себя применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно- методического обеспечения.

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и

спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

7. «Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденная Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 года № 1282.

8. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года №996

9. Правила вида спорта «Легкая атлетика», утвержденные Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.03.2023 № 153

Список литературных источников:

1. Алабин В.Г., Кривоносов М.П. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. М.: Ф и С. 1982.

2. Арутюнян Т. Метание гранаты. Метод. газ. «Спорт в школе». No 7. 2006.

3. Бектурганова Н.И., Эрмешов Н.Д. Влияние личностных качеств тренера и спортсменов на эффективность межличностных отношений // Вестник физической культуры и спорта. - 2016. - No 3.

4. Ветренко А.А., Шабанов А.В. Особенности специальной физической подготовки в легкой атлетике // Проблемы и перспективы развития образования в России. - 2014. - No 26.

5. Гойхман П.М., Трофимов О.Н. Легкая атлетика в школе. М.: ФиС. 1972.

6. Должиков И.Н. Бег на длинные дистанции (для школы) // Физкультура в школе. No 6. 2006. С.36.

7. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. 2-е издание. М.: изд-во «Академия». 2005.

8. Машковцев А. Соревнования по легкой атлетике в малокомплектной школе. метод. газ. «Спорт в школе». No 19. 2005. С.16.

9. Мехрикадзе, В. В. Барьерный бег: техника и методика обучения : учеб.-метод, пособие для студентов, обучающихся в унив. физ. культуры, фак. физ. воспитания и общеунив. каф. физ. воспитания и спорта / В. В. Мехрикадзе, Л. А. Черенева; Российский гос. социальный университет. - М,, 2008. - 78 с.

10. Мехрикадзе, В. В. Метание копья : пособие / В. В. Мехрикадзе, Э. II.

Позюбанов, Б. В. Ермолаев. - Минск : БГУФК, 2010. — 35 с.
11. Мехрикадзе, В. В. Толкание ядра : пособие / В. В. Мехрикадзе, Э. II. Позюбанов, Л. И. Мальцева. — Минск : БГУФК, 2010. — 32 с.
12. Мехрикадзе, В. В. Прыжки в высоту : пособие / В. В. Мехрикадзе [и др.]. - Минск : БГУФК, 2011. - 33 с.
13. Озолин Н.Г., Воронкин В.И. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС. 1989.
14. Орлов, Р. В. Легкая атлетика / Р.В. Орлов. - М.: Олимпия Пресс, 2006. - 528 с.
15. Питер, Питер ДЖ. Томпсон Л. Томпсон Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Питер ДЖ. Питер Л. Томпсон Томпсон. - М.: Человек, 2014. - 192 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

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

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»

Годовой учебно-тренировочный план
по дополнительной образовательной программеспортивной подготовки по виду спорта **«Легкая атлетика»**

№	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап НП				Этап УТ(СС)				Этап ССМ		Этап ВСМ	
		до года		св. года		до 3 лет		св. 3 лет					
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общая физическая подготовка	175	75	225	72	234	50	256	41	187	20	212	17
2	Специальная физическая подготовка					56	12	94	15	281	30	424	34
3	Участие в спортивных соревнованиях	-		6	2	19	4	37	6	65	7	100	8
4	Техническая подготовка	35	15	50	16	84	18	125	20	206	22	212	17
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	8	25	8	42	9	62	10	103	11	137	11
6	Инструкторская и судейская практика	-		-		14	3	25	4	47	5	75	6
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	2	6	2	19	4	25	4	47	5	88	7
	Итого	234	100	312	100	468	100	624	100	936	100	1248	100
Недельная нагрузка (в астрономических часах)													
		4,5		6		9		12		18		24	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в часах)													
		2		2		3		3		4		4	

Приложение № 2

к дополнительной образовательной программеспортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»

Календарный план воспитательной работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованияхразличного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучениеи применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи или помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии сподставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношенияк учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе	В течение года

1.3.	Встречи с интереснымилюдьми, профессии в спортивной школе	Беседы, встречи: - формирование представлений о труде как социальном явлении, обеспечивающем потребности человека через расширение круга знаний о профессиях в родном городе и Орловской области, понимание того, что труд является обязательным, социально значимым компонентом в жизни взрослого человека.	В течение года

2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спортас 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-массовыхмероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивныхпраздниках.	В течение года
3.3.	«Мой город и я»	Обогащение знаний: об истории развития нашего края; о почётных гражданах Мценского районаи их след в истории развития нашей страны. об исторических памятниках; воспитание нравственно-патриотическихчувств, любви к родному краю, уважениек его истории, бережное отношение к	В течение года

		природе Орловского края.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
5.	Работа с родителями		
5.1.	Семейные спортивные праздники «Мама, папа, я- спортивная семья»	- формирование позитивных межличностных взглядов, направленных на сплочение отношений между родителями и детьми	В течение года
	Ценности традиционной семьи	- беседы/дискуссии: - связь поколений семьи, семейный уклад, семейные традиции обучающихся; - создание ситуаций проявления заботы	В течение года
6.	Безопасность жизнедеятельности		
6.1.	Безопасность жизнедеятельности	- инструктажи по правилам поведения назанятиях, соревнованиях, массовых мероприятиях; - беседы о безопасном поведении в общественных местах, на дорогах, водныхобъектах; - беседы об информационной безопасности.	В течение года
6.2.	Культура организации рабочегоместа, внешнего вида. Бережное отношение оборудованию и оснащению учебного процесса	Приучение обучающихся к культурной организации рабочего места, внешнего вида, бережному отношению к оборудованию и оснащению учебногопроцесса	В течение года

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки 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
Этап начальной подготовки	Онлайн обучение на платформе «Портал онлайн-образования РУСАДА»	1 раз в год январь	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример сценария веселые старты «Честная игра» на сайте РУСАДА https://rusada.ru/education/for-children/vesyelye-starty.php
	Теоретическое занятие«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Задача - научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания. Использование ресурсов http://list.rusada.ru (тренер-преподаватель называет 2-3 препарата).
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Участие в викторине с представителями других видов спорта БУ ДО ОО «СШОР №2»
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Использование ресурсов РУСАДА https://rusada.ru/education/materials/ Формат собрания возможен очные либо

			онлайн споказом презентации.
	Семинар для тренеров-преподавателей и персонала	1 раз в год	Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации	Онлайн обучение на платформе «Портал онлайн- образования РУСАДА»	1 раз в год январь	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример сценария веселые старты «Честная игра» насайте РУСАДА https://rusada.ru/education/for-children/vesyelye-starty.php
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Участие в викторине с представителями других видов спорта БУ ДО ОО «СШОР №2»
	Теоретические занятия «День чистого спорта»	1 раз в год апрель	Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Использование ресурсов РУСАДА https://rusada.ru/education/materials/ Формат собрания возможен очные либо онлайн споказом презентации.
	Семинар для тренеров-преподавателей и персонала	1 раз в год	Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства и	обучение на платформе «Портал онлайн-образования РУСАДА»	раз в год январь	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая частьсистемы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/

высшего спортивного мастерства	Онлайн Семинары «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1- 2 раза в год	Проводится ответственным за антидопинговоеобеспечение в регионе

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программеспортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»

Учебно-тематический план
дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Темы по теоретической подготовке	Этап спортивной подготовки Объем часов в год		Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки				
	до года	свыше года		
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	19	25		
История возникновения вида спорта и его развитие: зарождение и развитие вида спорта	1	1	сентябрь	Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призерыОлимпийских игр
Понятие о физической культуре	1	1	октябрь	Формы физической культуры. Физическая

и спорте				культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта	2	2	ноябрь, август	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом: понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	1	1	декабрь	Закаливание организма: знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
Самоконтроль в процессе занятий	1	2	январь/ январь, май	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом: Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	4	6	декабрь, февраль, апрель,май/сентябрь, ноябрь, декабрь, февраль, апрель, июнь	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта: Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства	2	3	октябрь, март, июль	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта: Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании.

				Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	2	3	март, апрель / ноябрь, март, апрель	Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	2	2	январь, май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Техника безопасности	1	1	сентябрь	Техника безопасности: Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетике
Психологическая подготовка	2	3	декабрь, апрель, июль	Формирование и развитие универсальных свойств личности и психических качеств
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	до 3 лет	свыше 3 лет		
Всего на этапе УТ до трех обучения/ свыше трех лет обучения:	42	62		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	1	1	сентябрь	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. 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.	1	1	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Физиологические основы физической культуры.	2	3	ноябрь, август/ ноябрь, апрель, август	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Правила вида спорта.	3	5	декабрь, февраль, март/ октябрь, декабрь, февраль, март, июнь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Теоретические основы технико-тактической подготовки.	14	24	все месяца	Основы техники вида спорта. Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Учет соревновательной деятельности.	4	6	сентябрь, февраль, апрель, июнь/сентябрь, ноябрь, февраль, апрель, май,	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Структура и содержание. Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

			июнь, август	
Режим дня и питание обучающихся.	3	3	октябрь, март, июль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.	3	4	ноябрь, декабрь, март, апрель	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Техника безопасности	2	2	январь, май	Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
Психологическая подготовка.	5	7	сентябрь, январь, февраль, май, июнь, июль, август	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Антидопинг	4	6	декабрь, апрель, июль, август/ октябрь, декабрь, январь, апрель, июль, август	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания. Спортсмены получают знание по антидопинговым мероприятиям проводимых всемирной антидопинговой организацией.
Этап совершенствования спортивного мастерства/ этап высшего спортивного мастерства				
	ССМ	ВСМ		
Всего на этапе ССМ/ВСМ	103	137		
Олимпийское движение.	1	1	сентябрь	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного

				спорта. 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	2	2	октябрь, январь	Профилактика травматизма. Перетренированность/ Недотренированность. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности	7	12	октябрь, ноябрь, январь, март, апрель, июнь, август/ все месяца	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.	5	12	октябрь, декабрь, февраль, март, июнь/все месяца	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Тактическая подготовка	45	60	все месяца	Тактическая подготовка. Методика обучения. Метод использования слова.
Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовленности	8	8	сентябрь, ноябрь, декабрь, февраль, апрель, май, июнь, август	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

Восстановительные средства и мероприятия в переходный период спортивной подготовки	8	12	октябрь, ноябрь, февраль, март, апрель, июнь, июль, август/ все месяца	Восстановительные средства и мероприятия в переходный период спортивной подготовки. 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.
Техника безопасности	3	4	декабрь, март, июль/ октябрь, январь, март, июль	Техника безопасности: Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
Психологическая подготовка	12	12	все месяца	Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Антидопинг	12	14	все месяца	Спортсмены получают знание по антидопинговым мероприятиям проводимых всемирной антидопинговой организацией.