

Департамент образования администрации города Перми
Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Центр по физической культуре, спорту и здоровьесбережению» г. Перми

РАССМОТРЕНА:
на педагогическом совете
МКУ ДО «ЦФКСиЗ» г. Перми
протокол № 2
от «19» июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА:
Директор МКУ ДО «ЦФКСиЗ»
г.Перми

_____ В.М. Левитан
приказ № 059-08/6-01/4-53
от «09» ноября 2023 г.

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

Срок реализации программы - 3 года

Пермь, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «легкая атлетика» этап начальной подготовки	3
III. Система контроля	12
IV. Рабочая программа по виду спорта « легкая атлетика»	17
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	39
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «легкая атлетика»	40

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке легкой атлетике с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 996 (далее - ФССП).

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;

- создание условий для воспитания физически и нравственно развитой социально активной личности, мотивированной к ведению здорового образа жизни, посредством занятий легкой атлетикой.

Основные задачи реализации образовательной программы:

- формирование базовых (начальных) знаний в области физической культуры и спорта, и сопутствующих дисциплин;
- обучение основам техники и тактики избранного вида спорта;
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- формирование основ культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения,
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по виду спорта легкая атлетика;
- привитие интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, к занятиям по виду спорта легкая атлетика;
- воспитание чувства ответственности, самостоятельности, дисциплинированности, взаимоуважения; целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование организаторских, коммуникативных навыков; мотивация к познавательной деятельности; формирование потребности к пополнению и расширению знаний;
- ведения проектной деятельности, способности к творчеству, умению реагировать на изменения, умению применять современные информационные технологии, навыков экологического мышления.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Характеристика легкой атлетики как вида спорта, отличительные особенности спортивных и соревновательных дисциплин легкой атлетики

Легкая атлетика – вид спорта, включающий бег, прыжки, метания, составленные из этих физических упражнений многоборья, а также спортивную ходьбу.

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (ФССП) в данном виде спорта выделяются следующие спортивные дисциплины:

- «бег на короткие дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно);
- «бег на средние и длинные дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции более 400 м);
- «прыжки» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «прыжок»);

- «метания» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащиеся в своем наименовании слова «метание» и «толкание»);
- «многоборье» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащиеся в своем наименовании часть слова «-борье»);
- «спортивная ходьба» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащиеся в своем наименовании слово «ходьба»).

Основные соревновательные дисциплины вида спорта «легкая атлетика» указаны в официальных правилах соревнований по этому виду спорта и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

С позиции целесообразного дифференцирования содержания тренировочного процесса выделяется 19 направлений спортивной подготовки – легкоатлетических специализаций, подразумевающих избирательность долгосрочной (многолетней) подготовки к выступлению в определенных соревновательных дисциплинах (группах соревновательных дисциплин):

- 1) - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м;
- 2) - бег 400 м;
- 3) - бег 60 м с барьерами, - бег 110 (100) м с барьерами;
- 4) - бег 400 м с барьерами;
- 5) - бег 800 м; - бег 1500 м;
- 6) - бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м;
- 7) - бег 2000 м с препятствиями; - бег 3000 м с препятствиями;
- 8) - бег марафонский;
- 9) - спортивная ходьба на дистанции от 3000 м до 50 км;
- 10) - прыжок в высоту;
- 11) - прыжок в длину;
- 12) - прыжок тройной;
- 13) - прыжок с шестом;
- 14) - толкание ядра;
- 15) - метание молота;
- 16) - метание диска;
- 17) - метание копья;
- 18) - семиборье (женщины);
- 19) - десятиборье (мужчины).

2.2. Общая структура системы многолетней спортивной подготовки в легкой атлетике

Многолетняя спортивная подготовка в легкой атлетике строится в соответствии с установленной ФССП этапностью:

- этап начальной подготовки (ЭНП);
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

Спортивная подготовка на каждом из этапов многолетней спортивной подготовки подразделяется по годам подготовки:

- для ЭНП – до 3 лет;
- для ТЭ – до 5 лет;
- для ЭССМ – норматив определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку;
- для ЭВСМ – до достижения занимающимся, не входящими в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации, возраста ... лет (*норматив*

определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку), без ограничений по продолжительности – для лиц, состоящих в указанных списках.

2.3.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

Таблица 1

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)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

Нормативная продолжительность ЭНП – до 3 лет .В группы ЭНП могут быть зачислены кандидаты по достижению возраста 9 лет. Возраст кандидатов определяется как разность текущего календарного года и года рождения кандидата.

Минимальная наполняемость групп на ЭНП – 10 человек. При этом списочный состав групп не должен превышать (нормативный показатель определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом специфики имеющихся условий):

- первый год подготовки – 20 человек;
- второй год подготовки – 20 человек;
- третий год подготовки – 20 человек .

2.4.Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на ЭНП

2.4.1.Требования к объему тренировочного процесса на ЭНП

Установленный объем тренировочного процесса на ЭНП – 6 астрономических часов в неделю при 3 тренировочных занятиях в неделю (продолжительностью по 2 астрономических часа, учитываемых в работе тренера) на протяжении всего цикла круглогодичной тренировки (52 недели) на всех годах подготовки. При этом объем собственно тренировочной деятельности для занимающихся исчисляется в академических часах (продолжительностью 40 – 45 минут).

Таблица 2

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	6-8	9-14	12-18	18-24	24-32
Общее	234-	312-416	468-728	624-936	936-1248	1248-1664

количество часов в год	312					
------------------------	-----	--	--	--	--	--

2.5. Виды (формы) обучения

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии календарным планом-графиком и годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели (включая шесть недель каникулярного периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря) с учетом видов подготовки и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования (контрольные, отборочные, основные) ;
- контрольные мероприятия;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Форма организации тренировочных занятий с юными легкоатлетами на ЭНП – групповые тренировочные уроки по расписанию.

Соревновательная деятельность на ЭНП включает в себя участие в неофициальных и официальных контрольных стартах (командные состязания в беге, прыжках и метаниях по упрощенным правилам, проводимые в форме эстафет; содержание и организация таких состязаний представлены в разделе 3.9 настоящей Программы), а также в официальных контрольных (контрольно-переводных), отборочных и основных соревнованиях по соревновательным дисциплинам легкой атлетики, в том числе для выполнения спортивного норматива «третий юношеский спортивный разряд» по ЕВСК, необходимого для перевода занимающихся на ТЭ.

Таблица 3

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

Календарный план-график спортивной подготовки включает распределение учебно-тренировочной нагрузки по месяцам подготовки и условно разделен на периоды:

- набора и комплектования группы;
- ознакомления с основными средствами подготовки;
- подготовки и выполнения программных требований.

2.6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах	
		4,5 час.	6 час.
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2 час.	2 час.
		Наполняемость групп (человек)	

		20	20
1.	Общая физическая подготовка	131	175
2.	Специальная физическая подготовка	44	58
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	4
4.	Техническая подготовка	35	50
5.	Тактическая подготовка	14	17
6.	Теоретическая подготовка	2	3
7.	Психологическая подготовка	2	3
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2
10.	Восстановительные мероприятия		
Общее количество часов в год		234	312

2.6.1.В тренировочном процессе на ЭНП используются виды подготовки, связанные с физическими нагрузками (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, соревновательная двигательная деятельность, педагогическое тестирование), а также виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками (теоретическая, тактическая, психологическая).

Необходимым условием проведения эффективного тренировочного процесса является проведение воспитательной работы с юными спортсменами по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным тренировочным планом.

Объем физической нагрузки составляет 30–90 % времени отдельных занятий в зависимости от характера планируемой двигательной деятельности.

Во время тренировочных занятий используется как пассивный, так и активный отдых между двигательными заданиями. Характер и продолжительность отдыха определяются тренером. В основном используются относительно полные (ординарные) интервалы отдыха, обеспечивающие практически полное восстановление работоспособности до исходного уровня перед выполнением очередного двигательного задания.

Иные (помимо организованного отдыха во время тренировочных занятий) восстановительные мероприятия, а также медико-биологические мероприятия при планировании тренировочного процесса на ЭНП не используются.

Воспитательная работа, направленная на последовательное и непрерывное формирование необходимых для спортивной деятельности личностных качеств легкоатлетов, а также на сплочение детского спортивного коллектива проводится тренером во время тренировочных занятий и за их рамками.

Педагогическое тестирование (контрольные физические упражнения, выполняемые с установкой на демонстрацию максимальной результативности) используется во время

приемных испытаний для зачисления на ЭНП, а также в процессе контрольно-переводных испытаний (при переводе на очередной год подготовки на ЭНП и при переводе на ТЭ).

Участие занимающихся в спортивных соревнованиях регламентировано как по минимальному, так и по максимальному параметрам.

С целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса могут быть организованы тренировочные мероприятия в летний каникулярный период

2.6.2. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на ЭНП

Поскольку содержание и построение тренировочных занятий на ЭНП не подлежат дифференцированию с учетом прогнозируемой легкоатлетической специализации юных спортсменов, которая начинается со следующего этапа многолетней спортивной подготовки, для юных легкоатлетов, занимающихся на ЭНП, устанавливаются унифицированные ориентиры в соотношении видов подготовки.

Основное содержание занятий – общая и специальная физическая подготовка (суммарно – около 75% общего времени занятий, при этом должно соотношение объема используемых средств общей физической подготовки к объему используемых средств специальной физической подготовки составляет 3 : 1) в сочетании с технической подготовкой (около 15% общего времени занятий). Участие в спортивных соревнованиях (начиная со второго года подготовки) отводится около 2% общего времени занятий, не связанным с физической нагрузкой видам подготовки – около 8% общего времени занятий.

Не связанные с физической нагрузкой виды подготовки включаются самостоятельными блоками в заключительную часть тренировочных занятий, а также реализуются в паузах организованного отдыха между двигательными заданиями. Отдельные занятия на эти виды подготовки не выделяются.

Таблица 4

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
11.	Общая физическая подготовка	20-75%	21-72%
12.	Специальная физическая подготовка		
13.	Участие в спортивных соревнованиях	-	1-2%
14.	Техническая подготовка	12-15%	13-16%
15.	Тактическая подготовка	5-8%	5-8%
16.	Теоретическая подготовка		
17.	Психологическая подготовка		
18.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1%	1%
19.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1%	1%
20.	Восстановительные мероприятия		
Общее количество часов в год			

2.7. Календарный план воспитательной работы

Цель:

воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности.

Основные задачи:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное и эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики. В рамках реализуемой предпрофессиональной программы базового уровня сложности предлагаются следующие направления воспитательной работы с обучающимися (таблица 8):

Специфика воспитательной работы в спортивных школах в том, что тренер преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на тренировочные занятия.

Воспитательная работа в ДЮСШ практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями юных спортсменов.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- высокий уровень организации учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи;
- формирование и укрепление коллектива;
- система морального стимулирования;ю
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов.

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, проведением и высказываниями спортсмена, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена.

Планирование воспитательной работы в образовательной организации осуществляется в формах: годового планирования и индивидуального плана работы тренера-преподавателя.

Воспитательную работу планируют с учетом возраста обучающихся, исходного уровня знаний, реальных кадровых и материально-технических условий организации.

Для оптимизации образовательного процесса, достижения поставленных целей и решения задач необходимо устанавливать конструктивные отношения с родителями.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 5

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

	формирование здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - ... 	
1.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	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 спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе 	В течение года

		организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	
3.3.	
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	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
3.2.	Профориентационные мероприятия (Формирование общих представлений о современных профессиях, профессиональное самоопределение. Социальная полезность)	Информационно -образовательные: игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты.	В течение года ...

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

В направлении предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним проводятся антидопинговые информационно-профилактические беседы с обучающимися тренером-преподавателем.

Указанные беседы относятся к теоретической подготовке и проводятся на первом году спортивной подготовки ЭНП на нескольких подряд по расписанию тренировочных занятиях в конце их заключительной части. Суммарная продолжительность антидопинговых бесед – 5 часов (300 минут).

Основная цель антидопинговых мероприятий – сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в молодежной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике, рекомендуемый для реализации на базе образовательной организации:

- включение отдельных тем, курсов по основам антидопингового поведения, разработка методических рекомендаций, пособий; образовательных антидопинговых

программ с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;

- формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки, иллюстрации);

- осуществление контроля по организации, содержанию и качеству образовательной деятельности в направлении антидопингового поведения обучающихся;

. Основные темы в рамках бесед и обсуждений: медицинские и психологические последствия допинга; допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений; анализ мотивов употребления запрещенных субстанций и другие.

Занятия проводятся в форме групповых дискуссий, рекомендованы домашние задания и контрольные тесты по определению уровня освоенности полученных знаний.

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

Таблица 6

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие: «Ценности спорта. Честная игра»	1-2 раза в год	Ознакомление с 10 антидопинговыми правилами, ВАДА, РУСАДА Развивать и укреплять у обучающихся ценности, честной, достойной игры»
	Беседа « Важно не то, чего достиг, а то, как ты этого добился»	1 раз в год	Формирование антидопинговой позиции, риски, которые несет употребление БАДов.
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Знание антидопинговых правил и действия в соответствии с ними
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	«Антидопинг»- ознакомление с важными фактами и основными моментами соблюдения антидопинговых правил

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

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования волейболистами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Задачи:

- Формирование ценностно – мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте.
- Формирование у занимающихся волейболом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

- Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия.

III. Система контроля

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:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

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

В процессе занятий на ЭНП используется этапный педагогический контроль общей физической и специальной физической подготовленности юных легкоатлетов.

Данный вид контроля используется при проведении вступительных испытаний для зачисления в группы спортивной подготовки на ЭНП, а также (совместно с контролем соревновательной деятельности) при проведении контрольно-переводных испытаний для зачисления на очередной год спортивной подготовки на ЭНП и для зачисления в группы ТЭ.

Комплексы контрольных упражнений, используемые в этапном педагогическом контроле, указаны соответственно в Таблице 1 и Таблице 2 раздела 2.2 настоящей Программы).

Этапные контрольные испытания проводятся в форме соревнований – внутригрупповых или межгрупповых, при этом испытания для зачисления на ЭНП и перевода на ТЭ организуются в форме официальных соревнований, проводимых в присутствии комиссии, назначенной администрацией

Нормативы физической подготовки, уровень спортивной квалификации и иные спортивные нормативы (спортивные разряды) обучающиеся на этапах спортивной подготовки учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "легкая атлетика".

Таблица 8

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "легкая атлетика"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
-------	------------	-------------------	---------------------------	------------------------------

			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

3.3. Виды и способы контроля технической, теоретической и тактической подготовленности легкоатлетов, занимающихся на ЭНП

Техническая, теоретическая и тактическая подготовленность юных легкоатлетов, занимающихся на ЭНП, оценивается в ходе текущего педагогического контроля. В целях управления содержательным компонентом тренировочного процесса тренер контролирует внешние проявления двигательных действий спортсменов в ходе выполнения ими заданий по программе ДЛА, как на тренировочных занятиях, так и в условиях соревнований. Выносятся суждения о сформированности соответствующих умений и навыков в беге, прыжках и метаниях, служащие основой для большего или меньшего использования соответствующих физических упражнений в последующих тренировочных занятиях.

Теоретическая подготовленность юных легкоатлетов оценивается тренером путем специально организованных опросов, затрагивающих те темы, которые ранее обсуждались в процессе учебно-тренировочных занятий (включая темы, связанные с антидопинговой профилактикой).

Тактическая подготовленность оценивается в наблюдениях за соревновательной деятельностью юных легкоатлетов. Кроме того, в отношении оценки технических действий юных легкоатлетов на учебно-тренировочных занятиях, а также в отношении оценки степени их утомления в процессе выполнения всех двигательных заданий применяется оперативный контроль.

Цель такого контроля – получение срочной информации для оперативного управления двигательной деятельностью занимающихся, способ получения информации – визуальная оценка двигательных действий и внешних признаков утомления.

Перевод на очередной год подготовки ЭНП осуществляется на основании выполнения контрольно-переводных нормативов, определяемых для каждого занимающегося индивидуально.

Индивидуально ориентированные контрольно-переводные нормативы устанавливаются тренерским советом по представлению прикрепленных тренеров с учетом особенностей возрастного развития, сформированности личностных качеств и становления спортивного мастерства занимающихся до проведения соответствующих контрольных мероприятий.

При определении индивидуально ориентированных контрольно-переводных нормативов, выполнение которых учитывается при переводе на очередной год ЭНП,

принимается во внимание необходимость выполнения установленных ФССП требований для зачисления на ТЭ к концу занятий на ЭНП.

Индивидуально ориентированные контрольно-переводные нормативы устанавливаются в тех контрольных упражнениях, которые определены таковыми применительно к контрольно-переводным испытаниям для зачисления на ТЭ, а также в одной из легкоатлетических соревновательных дисциплин, которая в наибольшей мере соответствует прогнозируемой последующей легкоатлетической специализации юного спортсмена.

Перевод на ТЭ осуществляется на основании результатов контрольнопереводных испытаний (тестирования), к которому допускаются лица, выполнившие план спортивной подготовки на ЭНП и показавшие на официальных соревнованиях результат в одной и более соревновательных дисциплинах легкой атлетики, соответствующий спортивному разряду «третий юношеский спортивный разряд» или выше.

Для перевода (зачисления) на ТЭ, помимо наличия спортивного разряда «третий юношеский спортивный разряд» или выше, необходимо выполнение следующих нормативов общей физической и специальной физической подготовленности:

- не иметь противопоказаний по состоянию здоровья, установленных по итогам проведенного медицинского обследования;
- достичь возраста 12 лет (возраст определяется как разница между календарным годом перевода лица, проходившего спортивную подготовку на ЭНП, и годом его рождения);
- пройти спортивную подготовку по настоящей Программе в течение не менее одного года;
- показать на официальных спортивных соревнованиях результат в любой из легкоатлетических соревновательных дисциплин не ниже уровня спортивного разряда «третий юношеский спортивный разряд» по действующей ЕВСК;
- выполнить в ходе контрольно-переводных испытаний (тестирования) установленные контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления на ТЭ (Таблица 2 раздела 2.2 настоящей Программы)

Таблица 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "легкая атлетика"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	

			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
5. Для спортивной дисциплины многоборье				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.30	5.00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		

3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Тестирование по общей физической подготовке

Комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке проводить 2 раза в год:

1. Бег на 30 м., 60 м. выполняется на дорожке стадиона, легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов, одна попытка. В забеге участвуют не более двух обучающихся, фиксируется время с точностью до десятой доли секунды.

2. Прыжки в длину с места. И. п. у стартовой линии ноги параллельно, взмах двумя руками, толчок двумя ногами, приземление одновременно на две ноги. Измерение стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, три попытки, фиксируется лучший результат в сантиметрах.

3. Челночный бег 3 x 10 м. на максимальной скорости. И. п. у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Фиксируется время до десятой доли секунды, одна попытка.

4. Подтягивание на перекладине. И. п. вис на перекладине, руки выпрямлены, хват сверху. Максимальное число раз, подтягиваться до положения подбородок выше уровня перекладины. Запрещены вспомогательные движения телом.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; И. п. упор лежа, руки выпрямлены, тело в положение «планка». При сгибании рук коснуться грудью поверхности. Запрещены вспомогательные движения телом (в тазобедренных суставах).

6. Бег на 1000 м., на стадионе, разрешено переходить на ходьбу. Фиксируется время с точностью до 0,1 сек..

7. Прыжки со скакалкой (количество раз в минуту).

8. Наклон вперед из положения стоя на возвышенности.

9. Подъем корпуса из положения лежа (количество раз в минуту); И. п. лежа на спине, руки выпрямлены вдоль тела, подъем корпуса до вертикального положения.

10. Упражнение «пистолет» на правую и левую ногу (количество раз); с опорой на руку.

11. Метания на дальность (мяч 1 кг, 3 кг.).

12. «Многоскоки» – 8 прыжков.

Тестирование по технико-тактической и специальной физической подготовке

Комплекс контрольных упражнений по технико-тактической и специальной физической подготовке проводить 2 раза в год.

1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: бег 20 м. с ходу, бег 100 м., прыжок в длину с места.

2. Прыжки: бег 20 м. с ходу, бег 100 м., прыжок в длину с места.

3. Метания: бег 30 м., с ходу, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 3 кг..

4. Многоборья: бег 20 м. с ходу, бег 100 м., прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 3 кг.

3.5. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Мониторинг по общей и специальной физической подготовке, технико- тактической подготовке позволяет прогнозировать индивидуальное развитие обучающегося, контролировать процесс обучения.

Промежуточная аттестация, проводится в конце учебного полугодия (декабрь, май) каждого года обучения.

По итогам мониторинга второго полугодия обучающийся переводится на следующий год обучения.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МКУ ДО «ЦФКСиЗ» г. Перми.

Для оценки знаний по теоретической части базового уровня сложности Программы проводится письменный экзамен в форме теста по пройденным темам и при выполнении теста более 30% ставится отметка «Зачет».

Для тестирования усвоения Программы по предметным областям «общая физическая подготовка» и «специальная физическая подготовка» используются комплексы контрольных упражнений.

Используются упражнения (согласно таблице), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества,

выносливость). Состав упражнений подобран с учётом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовки на этапах многолетней подготовки.

Подведение результатов тестирования проводится в балльной системе. Отметка «Зачет» ставится, если обучающийся набрал не менее 9 баллов по каждому контрольному упражнению.

Промежуточная аттестация проводится каждый учебный год. В конце шестого года (май месяц) обучения проводится итоговая аттестация. В таблице 10 и 11 представлены нормативы по контрольным упражнениям для перевода обучающихся согласно году обучения по программе.

Таблица 10

Нормативы по контрольным упражнениям для перевода обучающихся (вид спорта легкая атлетика)

№	Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки					
		Первый год		Второй год		Третий год	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Бег 30 м со старта, сек	5.8	6.0	5.4	5.6	5.0	5.4
2.	Бег 30 м с ходу, сек.	5.3.	5.5	4.7	5.0	4.5	4.8
3.	Бег 60 м со старта, сек	11.5	11.8	10.5	11.0	10.0	10.3
4.	Бег 500 м, мин. сек.	2.30	2.40	2.20	2.25	2.10	2.20
5.	Бег 1000 м, мин. сек	5.20	5.30	5.00	5.10	4.40	5.00
6.	Прыжки с места, м.	1.40	1.30	1.55	1.45	1.70	1.60
7.	Бросок 1 кг с места, из-за головы, м.	6.00	5.50	7.00	6.50	8.00	7.50
8.	Бросок 2 кг с места, м. из-за головы	-	-	-	-	6.00	5.50
9.	Бросок теннисного мяча, м	20.0	16.0	26.0	18.0	30.0	20.0

Тестирование по технико-тактической и специальной физической подготовке

Комплекс контрольных упражнений по технико-тактической и специальной физической подготовке проводить 2 раза в год.

1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: бег 20 м. с ходу, бег 100 м., прыжок в длину с места.

2. Прыжки: бег 20 м. с ходу, бег 100 м., прыжок в длину с места.

3. Метания: бег 30 м., с ходу, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 3 кг..

4. Многоборья: бег 20 м. с ходу, бег 100 м., прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 3 кг.

Челночные бег 3 x 10 м проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участники бегут до

финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

Прыжки через скакалку выполняются из и.п. стоя на двух ногах на полу, скакалка в руках. Перед выполнением теста необходимо настроить скакалку на оптимальную длину. Тест начинается и заканчивается по сигналу. Тестируемый выполняет максимальное количество прыжков через скакалку, вращая ее кистями рук. Прыгать можно как на двух ногах, так и на одной. Засчитывается количество правильно выполненных прыжков в течение 30 секунд.

Бег 60 м проводится на дорожке в спортивной обуви. По команде «На старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении низкого старта. По команде «Внимание» спортсмены встают в положение для стартового разгона. Когда испытуемые приготовились и замерли, дается сигнал стартера и спортсмены начинают бег по дистанции. В протокол заносится время с точностью до десятой доли секунды. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый флажок.

Бег 150 м и 300 м проводится на дорожке в спортивной обуви. По команде «На старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, дается сигнал стартера и спортсмены начинают бег по дистанции. В протокол заносится время с точностью до десятой доли секунды. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый флажок.

Прыжок в длину с места проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Разрешается две попытки. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

В зачет идет лучший результат.

Оборудование: прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Ошибки: заступ за линию измерения или касание ее; отталкивание с предварительного подскока или разновременно.

Таблица 11

Контрольные упражнения для групп 1-го года

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Челночный бег 3 x 10 м, сек	менее 9,3	9,3-9,5	более 9,5	менее 9,6	9,6-9,8	более 9,8
Прыжок в длину с места, см	более 145	135-145	менее 135	более 135	125-135	менее 125
Прыжки через скакалку в течение 30 с, раз	более 35	30-35	менее 30	более 45	40-45	менее 40

Контрольные упражнения для групп 2-го года обучения

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Челночный бег 3 x 10 м, сек	менее 9,1	9,1-9,3	более 9,3	менее 9,4	9,4-9,6	более 9,6
Прыжок в длину с места, см	более 155	155-165	менее 165	более 135	135-145	менее 145
Прыжки через скакалку в течение 30 с, раз	более 45	40-45	менее 40	более 55	50-55	менее 50

Контрольные упражнения для групп 3-го года обучения

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м с низкого старта	менее 9,0	9,0-9,3	более 9,3	менее 10,0	10,0 -10,3	более 10,3
Прыжок в длину с места, см	более 200	190 -200	менее 190	более 190	180 -190	менее 180
Бег 150 м с высокого старта	менее 24,5	24,5 -25,5	более 25,5	менее 26,8	26,8 -27,8	более 27,8

Таблица 12

Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части Программы при прохождении промежуточной аттестации обучающихся

№ билета	Содержание/тема
Тест № 1	1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. 2. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.
Тест № 2	1. Основы системы физического воспитания. 2. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.
Тест № 3	1. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.
Тест № 4	1. Костно-мышечная система, ее строение и функции. 2. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.
Тест № 5	1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. 2. Восстановительные мероприятия в спорте.
Тест № 6	1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для

	жизнедеятельности организма 2. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.
Тест № 7	1. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека. 2. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.
Тест № 8	1. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды. 2. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.
Тест № 9	1. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции. 2. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.
Тест № 10	1. Органы чувств. 2. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.
Тест № 11	1. Физиологические основы спортивной тренировки. 2. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды.
Тест № 12	1. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов. 2. История развития легкой атлетики.
Тест № 13	1. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. 2. Федеральные стандарты спортивной подготовки
Тест № 14	1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. 2. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.

IV. Рабочая программа Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

4.1. Общие рекомендации по составу тренировочных средств и методов в занятиях с юными легкоатлетами, порядку использования программного материала двигательных заданий на ЭНП

Содержанием подготовительной части тренировочных занятий является:

- общая организация группы, краткий вводный инструктаж на текущее занятие (до 5 минут);
- ходьба и медленный бег в тех или иных сочетаниях (5–10 минут);
- «динамическая» разминка (варианты: на месте, в парах, у опоры, с различными предметами, в движении, и др.) обязательно под руководством тренера (5–10 минут).

В содержание заключительной части тренировочных занятий входят:

- медленный бег, ходьба (до 5 минут);
- несколько упражнений на «растягивание» мышц (легкий стретчинг) и активизацию внимания занимающихся (с незначительной физической нагрузкой и повышенной координационной сложностью) под руководством тренера (до 5 минут);

- подведение итогов занятия, в том числе по проведённым воспитательным воздействиям (например, выделение юных спортсменов, проявивших необходимые личностные качества в процессе тренировки), организационные моменты, виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в частности – теоретическая, психологическая (до 10 минут).

В основную часть каждого занятия (обязательно комплексной, а не избирательной направленности) включается выполнение определенных двигательных заданий юными легкоатлетами под непосредственным руководством тренера через интервалы отдыха, достаточные для полноценного текущего восстановления работоспособности.

Основная часть тренировочного занятия состоит из совокупности двигательных заданий, преимущественно направленных на обучение техническим действиям, базовым двигательным умениям и навыкам, сопряженное с развитием физических качеств и комплексов общеразвивающих, подводящих и специальных физических упражнений для юных легкоатлетов.

Спортивная подготовка легкоатлетов подразделяется на следующие категории (1 – 4) и виды деятельности:

1) связанные с физической нагрузкой виды подготовки:

- общая физическая;
- специальная физическая;
- техническая;
- участие в спортивных соревнованиях;

2) не связанные с физической нагрузкой виды подготовки:

- тактическая;
- теоретическая;
- психологическая;

3) инструкторская и судейская практика;

4) медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

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

4.2.1. Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению, по крайней мере, двух кардинальных задач.

Одна из них - общее физическое воспитание и оздоровление будущих легкоатлетов, которые должны уметь хорошо бегать, плавать, передвигаться на лыжах, ездить на велосипеде, владеть основными элементами спортивных игр, некоторыми приемами единоборств, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами..

Другая задача ОФП заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата будущих легкоатлетов с учетом специфики легкой атлетики как особого вида спорта.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими легкоатлетами в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся. С юными легкоатлетами целесообразно развивать все базовые физические качества: силу, гибкость, быстроту, ловкость и выносливость. Для этого следует

использовать кроссы, длительный бег умеренной и переменной интенсивности; спортивные игры; обще-развивающие упражнения, подвижные игры и эстафеты, прыжки, упражнения направленные на снятие психического напряжения и пресыщения.

Комплексы упражнений должны предусматривать использование различного вспомогательного и стандартного легкоатлетического оборудования: мат гимнастический, гимнастическую стенку, скамейки, скакалку.

Для создания условий повышения эмоционального фона и решения узконаправленных задач развития физических качеств, необходимо использовать различные предметы и отягощения (малого веса до 3-5% от веса): обручи, скакалки, гимнастические палки, гантели, «блинчики», фитболы, набивные мячи до 2-х кг, и др.

Приоритетными методами развития физических качеств с юными легкоатлетами являются повторный, игровой и соревновательный методы.

Содержание программного материала

Подготовительные (общеподготовительные) упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищам, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (более 15 быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание; «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад.

Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Общеподготовительные упражнения для формирования основных двигательных умений и навыков: бег, ходьба, прыжки, метания.

Бег: на короткие дистанции (30, 60 м) из различных стартовых 31 положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м); по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; по песку, воде, змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

Ходьба: на месте, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в положении полуприсед, присед, с ускорением, с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения, ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; с разбега с доставанием баскетбольного щита и кольца, выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча; одной, двумя руками, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений (10-15 бросков).

Общеподготовительные упражнения выполняются на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, кольца, брусья и другие), с инвентарем (амортизационные ленты, набивные мячи, мешки с песком, блины от штанги, гантели и так далее), на тренажерах. Применяют подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол), ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание, велоспорт и прочее.

Подвижные игры с преимущественной направленностью

Подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, комбинированные эстафеты.

Бег на короткие дистанции: «Бег с мячом», «День» и «Ночь», «Бег по прямой из различных положений», «Бег по линиям», «Челночный бег», «Кто лучший?», «Кто точнее?», «Метание в подвижную цель», «Самый сильный», «Толкание мяча в обруч», «Толкание ядра через препятствие», «Толкай выше!».

Кросс: «Чередование ходьбы и бега», «Старт группами», «Командный бег». Прыжки в высоту: «Достань мячик», «Оттолкнись и приземлись», «Кто выше?», «Бег флажков», «Лиса и куры», «Прыгни в цель», «Брось выше», «Допрыгни до мяча», «Удочка с прыжками «перешагиванием». Прыжки в длину: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Эстафета с прыжками в длину», «Прыжок за прыжком», «Эстафета с преодолением препятствий», «Челнок».

Метания: «Выстрел в небо», «Заставь отступить», «От щита в поле», «Толкачи», «В горизонтальную мишень», «Через сетку», «Силачи», «Марш-бросок», «Мячом в цель».

Методика развития быстроты

В беге на скорость, где требуется частая смена движений, очень важно умение быстро расслаблять мышцы после произведенной ими активной работы. Следовательно, упражнения в расслаблении, выполняемые в быстром темпе, тоже будут способствовать развитию быстроты.

Для развития быстроты используются разнообразные средства и методы, с помощью которых удастся «сломать» установившийся ритм движений и перейти на новый, позволяющий совершать движения с большей скоростью и частотой. Лучшим способом для достижения этой цели может служить волевая установка – возможно быстрее бежать, метать, отталкиваться в прыжках. К таким упражнениям относятся различные прыжки с обязательным условием достать рукой, головой, маховой ногой, высоко повешенный предмет. Таким образом, при выполнении всех упражнений с установкой «кто быстрее», «кто дальше» или «кто выше» проявляются максимальные усилия спортсмена, и развивается быстрота движений.

Из других средств, развивающих быстроту, нужно выделить: часто и многократно повторяемые ускорения на различных отрезках (от 20 до 100 м), старты по сигналу, повторные упражнения, выполняемые почти с максимальной скоростью, упражнения с быстротой, превышающей предельную в облегченных условиях (бег на месте, бег с максимальной скоростью в упоре наклонившись, бег под уклон 2-3 градуса, бег по ветру и т.п.).

В одно занятие не следует включать много упражнений, выполняемых с предельной быстротой. При большом количестве повторений наступает усталость, и быстрота движений снижается. В свою очередь, снижается и эффективность тренировки на быстроту. Поэтому начинающим легкоатлетам тренировать быстроту лучше понемногу, но чаще. В каждом занятии повторять упражнения, развивающие быстроту, следует после полного отдыха.

Непрерывно повторяемые упражнения в беге и прыжках (сериями) нужно сразу прекращать, как только появится усталость, или когда уменьшится скорость при выполнении повторных упражнений в беге.

Методика развития выносливости

Развитие общей выносливости служит предпосылкой и условием воспитания других видов выносливости (скоростной, силовой и выносливости в работе, требующей высокой координации движений). Средствами развития общей выносливости – физические упражнения, характеризующиеся умеренной мощностью, значительной продолжительностью, непрерывностью и вовлечением в работу всех органов и систем организма, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Формы такого рода упражнений многообразны: бег, ходьба, передвижение на лыжах, велосипеде, гребля, плавание, прыжки со скакалкой и др.

В процессе воспитания выносливости применяются все варианты выполнения упражнения: повторный, равномерный, переменный, повторно-переменный и интервальный. На первоначальном этапе нагрузка обычно изменяется преимущественно в сторону увеличения интенсивности (увеличение скорости движений, сокращение интервалов отдыха между упражнениями или частями упражнения), в дальнейшем опять увеличивается объем нагрузки т.д.

Базой общей выносливости является высокий уровень дыхательных аэробных возможностей. Воздействуя на аэробные возможности организма в процессе тренировки, решают три задачи:

- повышение максимального уровня потребления кислорода;
- развитие способности поддерживать этот уровень длительное время;
- увеличение быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.

Применяя повторный и повторно-переменный методы тренировки для повышения аэробных возможностей, надо учитывать следующее: интенсивность работы должна быть примерно на уровне 75-85% от максимальной, ЧСС при этом к концу работы должна быть около 180 уд/мин; длина отрезков для работы в условиях кислородного долга подбирается так, чтобы время работы не превышало 1-1,5 мин. В этом случае максимум потребления кислорода происходит в период отдыха; интервалы отдыха не должны быть больше 3-4 мин; число повторений определяется возможностями тренирующегося поддерживать устойчивое состояние, т.е. работать в условиях стабилизации потребления кислорода на достаточно высоком уровне. Снижение уровня потребления кислорода свидетельствует об утомлении и служит сигналом к прекращению работы.

Развивать выносливость надо постепенно. Вначале упражнения в беге выполняются с меньшей скоростью, интенсивностью, продолжительностью (на малых отрезках), невелико и число повторений. В дальнейшем, с ростом мастерства спортсмена, нагрузка постепенно увеличивается.

Методика развития гибкости

Гибкость можно развить общеразвивающими упражнениями, включаемыми в занятия в этой целью. Но одной только общей гибкости еще недостаточно для достижения спортивных результатов. Необходима и специальная гибкость, которую развивают специальными упражнениями «на растягивание» или, как принято говорить, «на гибкость». Подбор этих упражнений зависит, от того, в каком виде легкой атлетики начал специализироваться спортсмен.

Упражнения на гибкость следует выполнять с предельной амплитудой, делая в конце постепенно увеличивающиеся покачивания 2-3 раза. Каждая серия упражнений должна состоять из 3-5 повторений. После 2-3 упражнений на гибкость необходимо хорошо разогреться (особенно тот участок тела, на который направлено воздействие упражнения). Делать их надо неторопливо, постепенно увеличивая амплитуду движений и число повторений (серий). Упражнения на гибкость рекомендуется делать и дома. Лучше всего их включать в утреннюю зарядку. Хорошая гибкость не требует улучшения в дальнейшем. Ее нужно лишь поддерживать, включая 2-3 специальных упражнения в разминку каждого занятия. Если только растягивать мышцы, попутно не укрепляя их упражнениями на силу, то спортивные результаты не улучшатся.

Методика развития ловкости

Ловкость, как и координация движений, развивается посредством самых разнообразных упражнений. Лучшими средствами для ее развития являются спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч. Эффективны также и такие игры, как «борьба за мяч», различные варианты эстафет с элементами бега, прыжков, с бросками и ловлей мяча.

Приобретению ловкости способствуют также кроссы, проводимые на местности с естественными препятствиями (канавами, пнями, кустами, поваленными деревьями и т.п.), спуски на лыжах с гор, акробатические прыжковые упражнения и др. Хорошо развивают ловкость упражнения, выполняемые в изменяющихся условиях: ловля в прыжке неожиданно брошенного мяча; ловля на спину невысоко подброшенного набивного мяча и в темпе подбрасывание его спиной вверх; ловля брошенного вверх мяча после того, как упражняющихся быстро сядет на пол, вытянет ноги и снова встанет.

Нельзя забывать, что занятия отдельными видами легкой атлетики в какой-то степени также развивают ловкость, особенно прыжки. Нужно постепенно переходить от простых к более сложным занятиям, выполнять упражнения на ловкость в различных условиях, ускорять их темп, вносить элементы неожиданности. Больше всего упражнений на ловкость выполняется в подготовительном периоде тренировки (ноябрь – апрель).

Этап начальной подготовки 1 года

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки юных спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют определенный уровень физической и функциональной подготовленности. Как известно, физическая подготовка бегунов и скороходов условно делится на общую и специальную.

Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц.

Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

В юном возрасте процесс развития гибкости затруднен высоким болевым порогом, долго терпеть болевые ощущения дети не способны, поэтому необходимо прорабатывая один сустав, использовать разные упражнения в игровой (возможно сюжетной) форме, меняя исходные положения и режим работы мышц.

С юными легкоатлетами этапа начальной подготовки 1-го года можно использовать следующие упражнения для развития подвижности в отдельных суставах и гибкости в целом:

- складки ноги вместе;
- складки ноги врозь;
- «бабочка» (сед с согнутыми ногами врозь, стопы вместе) медленное разгибание коленей и переход в складку ноги вместе; - «колечко» - упор лежа прогнувшись на бедрах с согнутыми ногами (носки касаются головы);
- «домик» - упор стоя согнувшись с опорой на подъем стоп; - «корзиночка» - упор лежа на животе прогнувшись с согнутыми ногами с захватом за подъемы стоп;
- «маленькая и большая русалочка»
- упор лежа прогнувшись на предплечьях или упор лежа прогнувшись на бедрах;
- «аленький цветочек» - маленький мостик на коленях
- упор стоя на коленях прогнувшись с захватом за подъемы стоп;
- мост из положения лежа - «качалочки» в мосту
- перенос центра тяжести с ног на руки и на оборот;
- мост из положения стоя на коленях у г/стенки;
- мост из положения стоя с дополнительной опорой (г/стенка, помощь тренера).
- махи ногами в различных исходных положениях (лежа, стоя на коленях, стоя с опорой);

Для развития «общей силы» этапа начальной подготовки 1-го года можно использовать следующие общеподготовительные упражнения, укрепляющие опорно - двигательный аппарат (ОДА):

- сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине руки за головой;
- сгибания разгибания рук в упоре лежа (с опорой рук или ног на скамейку);
- сгибания разгибание рук в упоре лежа сзади (с опорой рук или ног на скамейку);
- вис на согнутых руках (удержание); - сгибание разгибание рук в висе на жерди (в висе лицом к гимнастической стенке);
- вис углом согнув ноги и вис углом (нижняя жердь или гимнастическая стенка);
- поднимание и опускание ног в различных исходных положениях (лежа на спине и животе на полу; на гимнастической стенке лицом и спиной к опоре); - приседания на двух и одной («пистолетики»);
- прыжки на возвышение (скамейки, тумбы). У легкоатлетов этапа начальной подготовки 1-го года ловкость развивается с использованием общеразвивающих упражнений, подвижных игр, эстафет, полос препятствия, для которых применяют богатый спектр вспомогательного и стандартного гимнастического оборудования. Основной метод для использования средств развития данного качества

- игровой.

Спортсмены должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении.
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно.

Этап начальной подготовки 2, 3 года.

Применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни
- ходьба в приседе - ходьба с наклонами на каждый шаг 48
- упражнения на развитие координации (комплекс ОРУ на 8, 16, 32 счетов самостоятельно и в различном темпе; смена упражнения по звуковому сигналу и др.)
- подвижные игры

Средства для развития быстроты

– бег, беговые упражнения, прыжки, общеподготовительные упражнения отдельными звеньями тела, подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий.

Прыжки: прыжок в длину с места; прыжки через низкое бревно; прыжки правым (левым) боком; прыжки «кенгуру» с подтягиванием коленей к груди; прыжки на двух (лицом, спиной вперед) ногах; прыжки на одной (правой, левой) ноге; прыжки в приседе (вперёд, назад, влево, вправо).

Беговые упражнения: шаги галопа (лицом, правым, левым боком); бег с высоким подниманием бедра; бег с «захлестом» голени; бег с ускорением – 10 м.; медленный бег на время; бег на короткие дистанции на время – 20 метров; челночный бег 5 x 12 метров.

У легкоатлетов со второго года обучения ловкость развивается с использованием общеразвивающих упражнений, подвижных игр, эстафет, полос препятствия, для которых применяют вспомогательные и стандартные гимнастические оборудования. Основной метод для использования средств развития данного качества - игровой.

Развивать гибкость необходимо во всех суставах. Особое внимание нужно уделять подвижности плечевого, тазобедренного, голеностопного и коленного суставов.

Упражнения на развитие гибкости для легкоатлетов этапа начальной подготовки 2-го года: -наклоны вперед из и.п.

- сед ноги вместе (ноги врозь)

– «складки»; «бабочка»; «лягушка»; «рыбка»; «корзиночка»; мост из положения лежа.

Упражнения на развитие силы для легкоатлетов этапа начальной подготовки 2-го года: из положения виса на гимнастической стенке (или жерди) подъём согнутых и прямых в коленях ног до касания носками рейки или жерди; поднимание туловища из положения лёжа на спине руки за головой в положение седа из положения лежа на животе, руки за головой, поднимание верхней части тела в положение прогнувшись; сгибание–разгибание рук в положении упор лежа (отжимания); сгибание - разгибание рук в висе на жерди или на гимнастической стенке (подтягивание).

Спортсмены должны **знать**:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);

- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь: выполнять комплекс разминки самостоятельно

Планируемые результаты освоения раздела образовательной программы «Общая физическая подготовка»

Цель первых трех лет обучения по предметной области «Общая физическая подготовка» - создание прочной базы всесторонней физической подготовленности.

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период (первый, второй и третий год обучения):

- формирование основных двигательных умений (без стабилизации движения): бег, прыжки, метания, ходьба;
- освоение подготовительных (общеподготовительных) упражнений (основные строевые упражнения и команды, общеподготовительные упражнения без предметов, с предметами, упражнения для отдельных групп мышц, с партнером на сопротивление, на снарядах);
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности - освоение общеподготовительных упражнений, направленных на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и системы энергообмена (дыхательные упражнения, кросс, спортивные игры, бег на короткие дистанции);
- формирование навыка организации и проведения подвижных игр, освоение правил подбора упражнений;
- освоение форм организации активного отдыха средствами физической культуры. Важно при выборе физических упражнений учитывать их направленность в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств в период 9-10, 10-11, 11-12 лет: быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых способностей.

4.2.2. Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными):

1. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;
2. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;
3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;

4. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
5. Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;
6. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;
7. Выносливость – способность противостоять утомлению. Этап начальной подготовки 1-2 года

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.

Обучение основам техники вида спорта «Легкая атлетика»

Специально-подготовительные упражнения

Специально-подготовительные упражнения применяются как в подготовительной, так и в основной части занятия, что зависит от сложности того или иного упражнения и поставленной в занятии задачи.

К первой группе относятся упражнения, содействующие в основном развитию быстроты и создающие представление о технике движения бегуна: семенящий бег; бег с захлестыванием голени; бег на месте с опорой рук о стенку; беговые движения ног в стойке на лопатках; бег через набивные мячи; бег по кругу диаметром 10–20 м, бег из круга и в круг; бег из различных исходных положений по сигналу; бег назад, высоко поднимая колени, переходя по сигналу на бег вперед, не меняя темпа движения; имитация движения рук (как при беге); бег под гору, на прямых ногах, «олений» бег, «велосипед».

Ко второй – упражнения, содействующие в основном развитию силы и беговой выносливости. Это бег с высоким подниманием бедра, по лестнице, «толчками», с партнером (с сопротивлением), медленный бег, темп – 1 км за 5–6 мин. Спринтерский бег из различных стартовых положений (с низкого и высокого старта, с хода), бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, контроль движения рук во время выхода со старта и бега по дистанции. Спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью. Спринтерский бег на отрезках 20,30,40,60 м с высокого старта

К третьей группе относятся упражнения, содействующие в основном развитию силы, прыжковой ловкости и прыгучести: прыжки с разбега, с места через скамейки, через набивные мячи, через барьеры, поставленные на расстоянии 2–3 м друг от друга; повторные прыжки толчками двух ног; повторные прыжки «шагом» с одной ноги на другую; «скачком» на одной ноге; прыжки с места и с разбега с доставанием подвешенного мяча одной и двумя руками, головой, ступней, коленом; подскок за счет замаха ногой; ритмические подскоки и прыжки вверх на напряженных ногах (ноги почти не сгибаются); то же с отягощением; разнообразные прыжки с места и с разбега – в высоту, длину, тройные, пятерные и другие; комбинированные прыжки толчком с пола и с подкидной доски, прыжки в «шаге» на толчковую ногу, на маховую ногу, с 3-х, 5-ти, 10-ти шагов. Прыжки с отталкиванием от

препятствия высотой 20-30 см (гимнастический мостик). Прыжки через препятствие высотой 50-60 см с разбега. Прыжки с приземлением на две ноги, начало разбега с одной и той же ноги. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую, маховую ногу, «многоскоки», прыжки через скамейку.

К четвертой группе – упражнения, содействующие развитию силы и навыков метания: подбрасывание и ловля мяча прямыми руками снизу вверх; броски вперед вверх, постепенно увеличивая расстояние с партнером; броски мяча назад вверх через голову; броски мяча прямыми руками сбоку с поворотом туловища; толкание мяча от груди без работы ног и туловища; то же с предварительным прогибом и легким пружинистым движением ног; то же с более энергичным движением ног и туловища; то же с ловлей мяча, амортизируя движение сгибанием рук, ног, прогибом туловища и пружинистым переходом в обратный толчок; то же, но броски и толчки одновременно обоими партнерами двумя мячами; мяч в вытянутых руках над головой, метание мяча влево и вправо с предварительным наклоном, не сгибая ног; сидя на полу ноги врозь, толкание от груди и броски двумя и одной рукой; то же, броски сбоку прямыми руками; броски, толчки и метания набивных мячей, теннисных мячей, тяжестей разного веса и размера, одной и двумя руками, с места, с шага, с двух-трех шагов со скачка, с поворотом.

Метания: подводящие и имитационные упражнения для рук (отведение руки в метании, движения рук в сочетании с шагами разбега, техника финального усилия (выполнение без мячей, с мячами). Метание с места в цель, с 3х шагов разбега. Метание камней, т/мячей, броски набивного мяча с разбега, броски по цели или ориентиру в яме с песком, на сетке, на снегу.

Кроссовая подготовка: бег на средние дистанции 300-500 м., бег на средние дистанции 400-800 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2- 2,5 мин.). Стартовый разгон. Челночный бег 3х10м и 6х10м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800- 1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.

Этап начальной подготовки 1,2 года

На первом году обучения первостепенными специальными физическими качествами выступают: собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности, активная гибкость, координационные способности (способность сохранять статическое и динамическое равновесие, вестибулярная устойчивость, способность дифференцировать различные параметры движений (по амплитуде, времени, мышечным усилиям), способность ориентироваться в пространстве, способность к выполнению заданий в заданном ритме), силовая и специальная выносливость.

Для развития специальных физических качеств (координационных способностей, гибкости, скоростных и скоростно-силовых качеств, собственно-силовых способностей, силовой и специальной выносливости) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц туловища, ног, рук юных спортсменов.

Наиболее эффективными средствами специальной физической подготовки являются те физические упражнения, которые сопряжены с элементами движений и целыми движениями из избранного вида спорта.

Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости - важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства. Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей - именно их развитию - уделяется основное внимание.

Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности скороходов и бегунов на средние и длинные дистанции. С этой целью в подготовительном периоде развитию специальной выносливости должна предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости. Такая подготовка начинается сразу же по окончании переходного периода и ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок. Этот этап в зависимости от структуры годичного цикла может продолжаться от 2 до 6 недель, и по его окончании следует переходить к целенаправленному повышению уровня подготовленности за счет специфических средств

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег и ходьба; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т. д.). К специальным средствам подготовки бегунов и скороходов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу и ходьбе. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге и ходьбе.

Ниже предлагается комплекс упражнений: - бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге; - бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед; - семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса; - прыжки с ноги на ногу; - скачки на одной ноге; - специальные упражнения барьериста; - локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов и скороходов, выполняемые на тренажерах; - специальные упражнения на гибкость.

Спортсмены должны *знать*:

- технику безопасности при выполнении упражнений (СФП).
- технику выполнения упражнений, последовательность.

Уметь:

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра (тренера), с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту).

Этап начальной подготовки 3 года

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат бегунов и скороходов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега и спортивной ходьбы.

Спортивный результат в беге и ходьбе определяется умением сохранить оптимальную длину и частоту шагов на протяжении всей дистанции.

Основу технического мастерства спортсмена определяют силовые качества. Уровень силовых способностей зависит: от структуры мышечной ткани; площади физиологического поперечника мышц; совершенства нервной регуляции; степени внутримышечной и межмышечной координации; эффективности энергообеспечения силовой работы и развитием скоростных качеств и гибкости.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, гибкость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- «Пистолетики» (приседания на одной ноге у опоры); - напрыгивания на возвышение (гимнастическую скамейку) на время;
- прыжки на скакалке;
- темповые подскоки с продвижением вперед, поочередной сменой ног и выносом бедра маховой ноги вверх;
- прыжки из упора присев;

- семенящий бег

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- канат с помощью «прямых» ног
- упражнения с отягощениями и резиновыми амортизаторами.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера:

- с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением,
- прыжки через барьеры па обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением,
- спрыгивание с небольшой высоты, - выпрыгивание вперед-вверх, - различные спортивные и подвижные игры

Упражнения СФП выполняются повторным, сопряженным, вариативным, игровым и соревновательным методами.

Спортсмены должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь: выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

Планируемые результаты освоения раздела образовательной программы «Специальная физическая подготовка»

1 год обучения

- изучение основ двигательных действий: ходьба, бег, метания, прыжки;
- освоение техники подготовительных упражнений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях: техника высокого и низкого старта, способность стартовать из разных положений, с использованием разнообразных препятствий; способность реагировать на стартовые команды;
- метания разнообразных предметов с различными заданиями: на дальность, в цель, с вращением, назад через голову, на заданное расстояние, броски мяча в сетку, в стену, в цель;
- метание детского копия;
- прыжки в длину с места, с короткого разбега, прыжки в разных направлениях в стороны вперед, со скакалкой, прыжки через препятствия (игровая форма заданий), «точный» прыжок в длину;
- соблюдение правил по виду спорта легкая атлетика в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на второй год обучения по программе;
- знания правил безопасности во время занятий физической культурой; первоначальные сведения о технике безопасности на занятиях по легкой атлетике;
- ознакомление с правилами эксплуатации физкультурно- спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировкой по виду спорта легкая атлетика.

2 год обучения

- изучение основ двигательных действий: бег, метания, прыжки (специально-подготовительные (имитационные) упражнения):
- бег по выражу, повторный бег, «прогрессивный бег», бег по дистанции, финиширование, бег с низкого старта, бег с высокого старта и стартовый разгон;
- прыжки с места и с разбега с добавлением предметов; прыжки через препятствия (малые барьеры), прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), «многоскоки», прыжки на одной ноге;
- ходьба и бег с подскоками;
- метания в цель, метание детского копия, метание с места, метания из разных положений, метание диска, легкого ядра;

- знание терминологии в виде спорта легкая атлетика;
- соблюдение правил по виду спорта легкая атлетика;
- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на третий год обучения по программе;
- освоение правил пользования спортивным инвентарем, оборудованием, спортивной экипировкой, особенностями подготовки мест занятий легкой атлетикой;
- знания правил спортивной безопасности во время проведения физкультурных, спортивных мероприятий и соревнований.

3 год обучения

- умение демонстрировать различные легкоатлетические упражнения: спортивная ходьба, бег, прыжки с разбега и «многоскоки», бросок легкого мяча и толчок ядра;
 - метание с места и после подготовительных действий, метания различных снарядов из разных положений;
- навык барьерного бега, прыжков в длину и высоту, бросков мяча и толкания ядра с места и с разбега;
- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на четвертый год обучения по программе;
 - умение по назначению использовать спортивный инвентарь и оборудование;
 - знание основных правил в видах легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки и метания; единая всероссийская спортивная классификация; уровни соревнований;
 - соблюдение техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.

4.2.3. Техническая подготовка

Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой — наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

Рациональная спортивная техника не только правильная, обоснованная форма движения, но и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы. Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена; чтобы овладеть современной техникой, он должен быть сильным, быстрым, ловким, гибким, выносливым.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного и наглядного воздействия: беседы, объяснения, рассказ, описание и др.; показ техники изучаемого движения; демонстрация плакатов, схем, видеозаписей.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений: общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта; специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта; методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов; равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой,

соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

На первом, втором и третьем году обучения основной задачей является - **формирование правильного представления о технике бега**. Обучение основам техники легкоатлетических упражнений. Обучение технике высокого старта. Всестороннее физическое развитие детей, улучшение координации движений и гибкости, обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции, развитие общей выносливости. Определение индивидуальных особенностей в технике бега обучающихся.

4.2.4..Тактическая подготовка

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания. Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Спортивная тактика – искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача – наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую – там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания).

Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевою подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом, тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты, использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

4.2.5. Теоретическая подготовка легкоатлетов

Цель предметной области – содействие гармоничному развитию обучающихся, посредством создания интеллектуальной культуры личности, формирование интереса к пополнению, расширению и углублению знаний в области физической культуры и спорта.

Задачи предметной области:

- формирование системы знаний, терминологии, ключевых понятий в области физической культуры и теории спорта;
- формирование основ знаний в области гигиены;
- формирование навыка здорового образа жизни, основ здорового питания;
- ознакомление с нормативно-правовыми основами в области физической культуры и спорта;
- формирование основ культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения;

- знание истории развития спорта, спортивного движения. Содержание программного материала по разделам предметной области.

Для достижения поставленных задач предусматриваются формы и методы совместной деятельности с учетом ступенчатости обучения.

На этапе начальной подготовки основными методами теоретической подготовки являются:

- беседы;
- демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов);
- просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.
- понятийный аппарат: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физические упражнения, их классификация, виды подготовки, тренировка, спортивная форма, характеристика физических качеств, этапы обучения, средства и методы обучения; воспитание физических качеств и физических способностей (средства, методы); массовый спорт и спорт высших достижений; двигательные умения и навыки и другие.
- функции и значение физической культуры и спорта в обществе.
- физическое развитие человека (основные показатели); физиологические основы деятельности систем организма при занятиях физической культурой и спортом; особенности возрастного развития.
- общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание (калорийность продуктов, витамины, суточная норма для юных легкоатлетов).

Раздел 2. Нормативно-правовые основы в области физической культуры и спорта.

Законодательство Российской Федерации в сфере образования, в области физической культуры и спорта;

Раздел 3. Основы культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения

Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Антидопинговое поведение. Профилактика асоциального поведения в молодежной среде. Деятельность антидопинговых организаций.

Раздел 4. История развития спорта. Современное спортивное движение. История физической культуры и спорта в России; Олимпийское движение. Олимпийские игры. История развития спорта легкая атлетика. Сильнейшие спортсмены легкоатлеты мира, России.

Первый год обучения

Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

- знания истории развития спорта «Легкая атлетика»;
- представления о роли физической культуры и спорта в Российской Федерации;
- знания основ здорового питания, личной гигиены, правил организации режима дня;
- ознакомление с основными правилами соревнований по виду спорта легкая атлетика;
- понимание влияния физических упражнений на умственную и физическую работоспособность человека;
- сведения по истории Олимпийского движения в России, выдающиеся спортсмены, ценности спорта, принципы честной спортивной борьбы.

Второй год обучения

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

- знание терминологии: физическое воспитание, физическая культура, спорт и его функции, физические упражнения;
- краткие сведения о физическом развитии человека (основные показатели);
- представление о классификации основных форм движения;
- знания особенностей питания юных легкоатлетов;
- ознакомление с системой профилактических мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды;
- знания о влиянии вредных привычек на здоровье: курение, алкоголь, отсутствие режима учебы и отдыха, этическая сторона проблемы - допинг.

Третий год обучения

- знание терминологии: физические качества: силы, быстроты, выносливости; спортивная тренировка, физическая нагрузка, структура занятия;
- краткие сведения о физиологических основах деятельности систем организма при занятиях физической культурой и спортом; понятие функциональное состояние, способы восстановления;
- знание форм организации самостоятельных занятий (гигиенические требования при проведении занятий по легкой атлетике);
- знакомство с деятельностью антидопинговых организаций в России, в мире, суть допинг-контроля, антидопинговые правила. «Общая физическая подготовка»

4.2.6. Психологическая подготовка

В процессе психологической подготовки спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надёжности выступления в них.

В процессе психологической подготовки формируются также нравственные качества, коммуникабельность, умение противостоять трудностям, способствующие социализации спортсмена.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из: - общей психологической подготовки; - психологической подготовки к соревнованиям; - управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Основной приоритет в работе тренера при этом – воспитание спортсменов в духе нравственных принципов.

В процессе общей психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к занятиям спортом, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях. Задача тренера - сформировать у спортсмена такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к себе и к другим, спортивное самолюбие и стремление к собственному совершенствованию.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий:

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

2) методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, суждение, внушение, положительные примеры;

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

4) просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений;

5) личный пример тренера и ведущих спортсменов, воспитательное воздействие коллектива;

6) совместные мероприятия, укрепление традиций спортивной школы;

7) создание жёстких условий тренировочного режима, моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций.

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 16 задача тренера – сформировать высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональную устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям тренер должен добиться специальной боевой готовности спортсмена (уверенность в своих силах, стремление к победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения, устойчивость к влиянию внутренних и внешних помех и т.д.). Осуществляя такую подготовку, тренер разъясняет спортсмену цели и задачи участия в соревнованиях, условия и содержание предсоревновательной подготовки, значение высокого уровня психической подготовки к выступлению.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов подразумевает снятие нервно-психической напряжённости, восстановление психической работоспособности, формирование способности к самостоятельному восстановлению. Приёмы и методы – словесные воздействия, отдых, переключение на другой вид деятельности.

4.3. Учебно-тематический план этапа начальной подготовки

Теоретическая подготовка предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных с видом спорта «легкая атлетика», но и мировоззренческих знаний: место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основные идеи федеральных стандартов спортивной подготовки по легкой атлетике; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности; о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок, профилактики травматизма, основам здорового образа жизни.

Таблица 13

Учебно-тематический план этапа начальной подготовки

№	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
1.	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры

				Олимпийских игр.
2.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
3.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
4.	Закаливание организма	13/20	декабрь	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	13/20	январь	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	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
7.	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
8.	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
9.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
10.	Всего	120/180		

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1.К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» относятся:

- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика", содержащим в своем наименовании слово "бег" с указанием дистанции до 400 м включительно (далее - бег на короткие дистанции), слово "бег" с указанием дистанции более 400 м (далее - бег на средние и длинные дистанции), слово "ходьба" (далее - спортивная ходьба), слово "прыжок" (далее - прыжки); слова "метание" и "толкание" (далее - метания), слово "борье" (далее - многоборье), основаны на особенностях вида спорта "легкая атлетика" и его спортивных дисциплин;
- 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 организациями, реализующими 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".

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

- наличие 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 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" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)¹;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.2.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе 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.

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

6.3. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 14

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отгалкивания	штук	1
3.	Буфер для останковки 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, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			
38.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
39.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
40.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
42.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
43.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
44.	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин метания, многоборье			
45.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
46.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
47.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
48.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
49.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
50.	Копье массой 600 г	штук	20
51.	Копье массой 700 г	штук	20
52.	Копье массой 800 г	штук	20
53.	Круг для места метания диска	штук	1
54.	Круг для места метания молота	штук	1
55.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
56.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
57.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
58.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
59.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
60.	Ограждение для метания диска	штук	1
61.	Ограждение для метания молота	штук	1
62.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
63.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
64.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
65.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
66.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
67.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

Таблица N 2

Приложение N 11
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта "легкая
атлетика", утвержденному приказом
Минспорта России
от 16 ноября 2022 г. N 996
Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 15

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-
7.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями "стипль- чеза"	пар	на обучающегося	1	1
12.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения обеспечивают курсы повышения квалификации, которые проводятся для сотрудников один раз в пять лет.

6.5. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы.

6.5.1.Список литературных источников

1. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 216 с.
- 2 Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 192 с.
- 3.Коц, Я. Спортивная физиология: Мышечный аппарат и выносливость/ Я. Коц.-М.: Физкультура и спорт,2014.-30с.
- 4.Легкая атлетика. Учебник; Физическая культура - Москва, 2014. - 446 с.
- 5.Локтев С.А. Организационно-педагогическая концепция преобразования системы подготовки спортивного резерва на средние и длинные дистанции: Автореф. дис.канд. пед. Наук/ С.А.Локтев. - СПб.: Печать, 2014.- 24 с.
- 6.Методика развития творческого мышления и творческих способностей учащихся в условиях реализации ФГОС: сборник материалов по результатам курсов повышения квалификации «Методика развития творческого мышления и творческих способностей учащихся в условиях реализации ФГОС». Вып. 12. / под ред. В. В. Утёмова // Концепт. Киров: МЦИТО, 2015. - 217с.
- 7.Основы безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по различным видам спорта: учеб. - метод. пособие для учащихся и педагогов системы дополнительного образования. /В.А.Поносов, А.В.Филатов, С.П. Байгулова, М.Г.Ишмухаметов. - Пермь: МАОУ ДОД ДЮЦ «Фаворит»,2014.-73с.
8. Программа ИААФ «Детская легкая атлетика»: командные соревнования для детей: Пер. с англ. А. Гнетовой / Под общ. ред. В. Б. Зеличенка. – М., 2006. – 63 с.
- 9.Подготовка юных легкоатлетов / Предисл. и науч. ред. В.Б. Зеличенка. – М.: Терра. Спорт, 2000. – 56 с.
10. Сирис П.З., Гайдарска П.М., Рачев К.И. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.
11. Станкин, М.И. Спорт и воспитание подростков/ М.И. Станкин.- М.: Физкультура и спорт, 2013.-104 с.

12. Хоружев, А.Г. методы оценки физической работоспособности и функционального состояния сердечно-сосудистой системы в медицине и физиологии/ А.Г. Хоружев.- Челябинск: Физкультура и спорт ,2013.- 96 с.

6.5.2.Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

1. Российская Федерация. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон № 329-ФЗ [принят Гос. Думой 16 нояб. 2007 : одобр. Советом Федерации 23 нояб. 2007 г.] – (Актуальный закон). – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/
2. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»: Приказ Минспорта России от 20.08.2019 № 673. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz673-ot20082019.pdf>
3. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации. Утверждены приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999. – URL: https://www.minsport.gov.ru/2016/doc/order999_301015_pril.pdf
4. Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку: Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 645. – URL: <https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-16082013-n-645/>
5. Единая Всероссийская спортивная классификация по виду спорта «легкая атлетика» (действует с 28.04.2019). Приложение №16 к приказу Минспорта России от 13.11.2017 № 988 с изменениями, внесенными приказами Минспорта России от 23.05.18. № 480 и от 20.03.19. № 252. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/edinaya-vserossiyska/31598/>
6. Правила вида спорта «легкая атлетика». – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6686>
7. Детская легкая атлетика. – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707>