

**Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва летних видов спорта
имени заслуженного тренера РСФСР Э.М. Комнацкого»**

ПРИНЯТА

Тренерско-педагогическим советом
ГБУ ДО «СШОР летних видов
спорта им. заслуженного тренера
РСФСР Э.М. Комнацкого»

Протокол № 2
от «16» 03 2023г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБУ ДО «СШОР летних
видов спорта им. заслуженного
тренера РСФСР Э.М. Комнацкого»
С.М. Власов



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Срок реализации программы:

Группа начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочная группа – 5 лет

Группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства
– без ограничений

Составитель: Савостин С.Н. инструктор-методист ФСО.

Южно-Сахалинск
2023

Содержание

I. Общие положения.....	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы	6
1. Сроки реализации.....	6
2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
3. Виды (формы)обучения.....	7
4. Годовой учебно-тренировочный план	10
5. Календарный план воспитательной работы	12
6. План антидопинговых мероприятий	13
7. Планы инструкторской и судебной практики.....	18
8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
III Системы контроля и зачетные требования	27
1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность.....	27
2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	29
3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно- технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	32
4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих	

спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	34
IV Рабочая программа по виду спорта ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	40
1. Примерное содержание учебно-тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки	42
(бег на средние и длинные дистанции)	42
2. Примерное содержание учебно-тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки	46
(бег на короткие дистанции)	46
3. Примерное содержание учебно-тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки	51
(метания, прыжки).....	51
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	56
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	57
1. Материально-технические условия реализации программы.....	59
2. Кадровые условия реализации программы.....	62
3. Информационно-методические условия реализации программы.....	62

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки (далее – Программа) разработана в соответствии Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 года № 996.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся по виду спорта лёгкая атлетика в период спортивной подготовки в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва летних видов спорта имени заслуженного тренера РСФСР Э.М. Комнацкого» (далее – Учреждение) на этапах начальной подготовки (НП), учебно-тренировочном этапе (УТ), на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ), высшего спортивного мастерства (ВСМ), в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика.

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, а так же подготовка спортсменов высокой квалификации, кандидатов в сборные команды Сахалинской области и Российской Федерации по легкой атлетике.

Лёгкая атлетика как вид спорта объединяет более 120 видов, которые представлены в Общероссийской классификации и делятся на: мужские и женские, по возрастным группам, по местам проведения соревнований. По преимущественному проявлению определённых двигательных умений, навыков, целей действия они делятся на:

- ходьбу и бег, где решаются задачи преодоления дистанций с максимальной скоростью;
- прыжки, в которых спортсмены стремятся преодолеть максимальное расстояние в полёте;

- метания, где спортсменам необходимо послать снаряд на максимальное расстояние.

- комплексным видом спорта, включающим в себя соревнования в беге, прыжках и метаниях, являются многоборья.

Программа соревнований Олимпийских игр и чемпионатов мира по лёгкой атлетике включает в себя 24 вида спорта для мужчин и 23 для женщин. На чемпионатах мира в закрытых помещениях как мужчины, так и женщины соревнуются в 13 видах: бег на 60 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 3000 м, 60 м с барьерами, эстафета 4×400 м, прыжки в высоту, в длину, с шестом, тройной прыжок, толкание ядра, многоборье. В соревнованиях женщин и юных спортсменов приняты: в беге уменьшенные высота препятствий, расстояние между барьерами – на 100 и 110 м, в метаниях - вес снарядов.

II Характеристика дополнительной образовательной программы

1. Сроки реализации

В Учреждении осуществляется спортивная подготовка на следующих этапах:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

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

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)

Окончание таблицы 1

Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1

2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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	6	6	9	12	18	24
Общее количество часов в год	312	312	468	624	936	1248

3. Виды (формы) обучения

Основными формами обучения являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- теоретические занятия;
- контрольные тесты;
- учебно-тренировочные сборы;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинский контроль;

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1 .	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21
1.2 .	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3 .	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4 .	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям Сахалинской области	-	14	14	14

2. Специальные тренировочные сборы					
№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
2.1 .	Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	До 10 суток		
2.3 .	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-		До 3 суток, но не более 2-х раз в год	
2.4 .	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		-	-
2.5 .	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

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

4. Годовой учебно-тренировочный план

Обучение по Программе осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год. Начало учебно-тренировочного года – 01 сентября, окончание – 31 августа. Обучение по программе осуществляется в соответствии с утвержденным расписанием учебно-тренировочных занятий.

Таблица 5

Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции							
№п /п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	9	12	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10		8		2	1
1	Общая физическая подготовка (час)	234	225	234	256	187	212
2	Специальная физическая подготовка (час)	-	-	56	94	281	425
3	Техническая подготовка (час)	47	50	84	125	206	212
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	25	25	42	62	103	137
5	Участие в соревнованиях (час)	-	6	19	37	65	100
6	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	14	25	47	75
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	19	25	47	87

Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции							
№п /п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	9	12	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10		8		2	1
1	Общая физическая подготовка (час)	234	225	150	125	159	200

2	Специальная физическая подготовка (час)	-	-	108	169	253	349
3	Техническая подготовка (час)	47	50	112	162	253	337
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	25	25	42	63	103	137

Продолжение таблицы 5

5	Участие в соревнованиях (час)	-	6	19	37	65	100
6	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	19	37	56	50
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	18	31	47	75

Для спортивной дисциплины метания, прыжки							
№п /п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	9	12	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10		8		2	1
1	Общая физическая подготовка (час)	234	225	149	131	159	200
2	Специальная физическая подготовка (час)	-	-	108	169	253	349
3	Техническая подготовка (час)	47	50	112	163	253	337
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	25	25	42	62	103	137
5	Участие в соревнованиях (час)	-	6	19	37	65	100
6	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	19	31	56	50
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	19	31	47	75

5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Проведение спортивно-массовых мероприятий	единый календарный план физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий	в течение года
		активное участие в мероприятиях, проводимых по линии учреждения образования	в течение года
1.2	Расширение познаний в области спорта	- обсуждение прочитанной литературы - выпуск стенных газет - оформление спортивных стендов	
	Организация активного досуга обучающихся	-внутришкольные соревнования по культивируемым видам спорта - прогулки на природу - походы - «Веселые старты» - конкурсы: - «Папа, мама, я - спортивная семья»	во время школьных каникул
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Воспитание здорового образа жизни и безопасности	Инструктаж по ТБ «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке»	в начале учебного года
		Проведение бесед с учащимися ГБУ СШОР ЛВС: -правила дорожного движения; -правила поведения на воде, в лесу и т.д. - беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек - о психологической подготовке, самооценке	сентябрь-май
		Проведение информационных часов по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	декабрь
		Беседа на тему «Правила поведения при угрозе террористического акта»	февраль
		Информационные часы «О противопожарной безопасности»	октябрь
		Беседа «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время»	май
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Воспитание учащихся на спортивных традициях	Проведение занятий «Значение Государственной символики РФ» «Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения»	в течение года
		участие в спортивных мероприятиях, посвященных памяти тренеров, спортсменов	в течение года
3.2	Формирование гражданина-патриота	Участие в городских мероприятиях патриотической направленности	в течение года
		проведение месячника военно-патриотического организация лекций, бесед на военно-патриотические темы воспитания	в течение года
		проведение месячника военно-патриотического воспитания	с 23 января по 23 февраля

		Встречи обучающихся спортивной школы с ветеранами ВОВ и труда	май
		проведение спортивных месячников, декад, недель и дней спорта	в течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Общекультурное воспитание	Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с обучающимися и родителями: - конкурсы, тематические праздники, посещение музеев, выставок, походы	в течение года
		Проведение беседы на тему «Правила поведения спортсменов на соревнованиях»	ноябрь
5.	Трудовое воспитание		
5.1	Трудовое воспитание	Участие в субботниках спортивной школы (уборка территории, спортивных залов)	в течение года
		Помощь в оформлении наглядной агитации (стенгазет, информационных стендов, плакатов и т.д.)	в течение года
		Организация дежурств по поддержке порядка в спортзале и раздевалках	ежемесячно

6. План антидопинговых мероприятий

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

1.Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2.Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3.Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4.Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5.Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6.Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7.Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8.Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9.Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10.Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного

лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица 7

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	использование методических пособий РУСАДА
	2. Теоретическое занятие: «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	проводить с привлечением специалиста, ответственного за антидопинговую работу
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство	1 раз в месяц	научить юных спортсменов проверять

	с международным стандартом «Запрещенный список»)		лекарственные препараты на сайте РУСАДА и в приложении Антидопинг ПРО
	4. Антидопинговая викторина: «Играй честно»	апрель	приурочить мероприятие ко Дню чистого спорта (10 апреля)
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	прохождение онлайн обучения возможно с возраста 7 лет. Обучающиеся 7-12 лет проходят онлайн курс «Ценности чистого спорта»; обучающиеся с 13 лет проходят «Антидопинговый онлайн курс»
	6. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	использовать памятки (буклеты) и наглядный материал (пособия)
	7. Семинар для тренеров-преподавателей: - «Виды нарушений антидопинговых правил» - «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	обязательное присутствие тренера-преподавателя на мероприятиях, посвященных антидопинговой деятельности.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	использование методических пособий РУСАДА
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	прохождение онлайн обучения возможно с возраста 7 лет. Обучающиеся 7-12 лет проходят онлайн курс «Ценности чистого спорта»; обучающиеся с 13 лет проходят «Антидопинговый онлайн курс»

	3. Антидопинговая викторина: «Играй честно»	апрель	приурочить мероприятие ко Дню чистого спорта (10 апреля)
	4. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей: - «Виды нарушений антидопинговых правил» - «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	обязательное присутствие тренера-преподавателя на мероприятиях, посвященных антидопинговой деятельности.
	5. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	использовать памятки (буклеты) и наглядный материал (пособия)
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	обучающиеся с 13 лет обязательно проходят «Антидопинговый онлайн курс»
	2. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей: - «Виды нарушений антидопинговых правил» - «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	обязательное присутствие тренера на мероприятиях, посвященных антидопинговой деятельности.
Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	обучающиеся с 13 лет обязательно проходят «Антидопинговый онлайн курс»
	2. Лекции для спортсменов и тренеров-преподавателей: - «Принципы и ценности чистого спорта» - «Права и обязанности спортсменов, персонала спортсменов и иных лиц в соответствии со Всемирным антидопинговым кодексом» - «Субстанции и методы, включённые в Запрещенный список» - «Процедура допинг-контроля; процесс	1 раз в квартал	обязательное присутствие тренера на мероприятиях, посвященных антидопинговой деятельности.

	отбора проб мочи и крови; Биологический паспорт спортсмена (БПС)»		
--	---	--	--

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в ГБУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва летних видов спорта им. заслуженного тренера РСФСР Э.М. Комнацкого» г. Южно-Сахалинск.

7. Планы инструкторской и судебной практики

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

Таблица 8

Примерный план инструкторской и судейской практики

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

3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	
----	--	---	--

Окончание таблицы 8

3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	
----	--	---	--

Таблица 9

Программный материал по инструкторской и судейской практике

Год обу- чен- ия	Содержание, задачи, средства	Формы проведения	Кол- во часов в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1-й	1. Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта; проведение строевых и порядковых упражнений. 2. Обучение ведению разделов спортивного дневника: - учёт тренировочных и соревновательных нагрузок; - регистрация спортивных результатов и результатов тестирования; - анализ выступления в соревнованиях; 3. Обучить определять места расположения в манеже и на стадионе отметок для пробегания отрезков 30, 40, 50, 60, 100, 120, 150 м и т. д. 4. Обучить основам техники безопасности во время тренировок: порядок движения на дорожках, техника безопасности в секторах для толкания ядра и прыжков, во время кроссов. Для обучения и закрепления вышеперечисленных практических навыков на каждое занятие назначается дежурный по группе, в обязанности которого входит подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия и т. д.	Теоретические занятия, практические занятия.	5 часов Окт. 1 Ноя 1 Март 1 Апр. 1 Сен 1
2-й	1. Обучение элементарному планированию - составление конспекта тренировочного занятия. 2. Выработка у занимающихся способности наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. 3. Проведение вместе с тренером разминки в группе. 4. Обучение основам организации соревнований, изучение правил соревнований, обучение работы с хронометром, заполнение карточки участника соревнования. 5. Ознакомление с основными обязанностями спортивных судей. 6. Выполнение отдельных судейских обязанностей в своей группе (стартёр, хронометрист), заполнение протоколов соревнований по прыжкам.	Теоретические занятия, практические занятия.	5 часов Окт. 1 Ноя 1 Март 1 Апр. 1 Сен 1

	В ходе тренировочных занятий, давая старты и отмашку при беге с хода друг другу, хронометрируя время финиша, спортсмены приобретают навыки, необходимые стартёру и судье на финише. Тренеру следует постоянно побуждать юных спортсменов к самоанализу движений во время любых беговых нагрузок, во время выполнения упражнений на технику, к оценке техники выполнения упражнений. В группе постепенно необходимо создавать такую обстановку, при которой выявлять и исправлять ошибки во время выполнения упражнений будет не только тренер, но и сами занимающиеся.		
3-й	1. Привлечение спортсменов в качестве помощника тренера при разучивании отдельных упражнений, проведение разминки. 2. Дальнейшее обучение контролю за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. 3. Дальнейшее обучение основам организации соревнований, изучение правил соревнований, обучение работы с хронометром, заполнение протоколов соревнований. 4. Дальнейшее обучение обязанностям спортивных судей (судья при участниках, помощник стартёра, судья на финише, секретариат, наградной отдел). Для формирования инструкторских и судейских навыков тренер привлекает спортсменов к организации и проведению первенств ГБУ ДО «СШОР летних видов спорта им. заслуженного тренера РСФСР Э.М. Комнацкого» в качестве судей.	Теоретические занятия, практические занятия, судейство внутри школьных соревнований	14 часов Сен 3 Ноя 3 Дек 1 Янв. 2 Фев. 2 Май 2 Июнь 1
Год обучения	Содержание, задачи, средства	Формы проведения	Кол-во часов в год
4-й 5-й	1. Обучение составлению комплексов упражнений для разминки. 2. Самостоятельное проведение разминки по заданию тренера. 3. Обучение показу техники выполнения отдельных элементов и упражнений, 4. Дальнейшее обучение навыкам исправлять ошибки при выполнении упражнений (СБУ, барьерные упражнения, ускорения). 5. Дальнейшее изучение правил соревнований разных видов лёгкой атлетики (составление предварительных забегов, финальных забегов, оформление итоговых протоколов); 6. Обучение составлению программы соревнований, положения о соревнованиях. Для дальнейшего формирования инструкторских и судейских навыков привлекать спортсменов к организации и проведению первенств ГБУ ДО «СШОР летних видов спорта им. заслуженного тренера РСФСР Э.М. Комнацкого» в качестве судей (наградной отдел, секретариат, на финише, на старте, по прыжкам). Проведение подготовительной и заключительной частей тренировки (в присутствии тренера).	Теоретические занятия, практические занятия, судейство внутри школьных соревнований	14 часов Сен 3 Ноя 3 Дек 1 Янв. 2 Фев. 2 Май 2 Июнь 1

Окончание таблицы 9

Этап совершенствования спортивного мастерства.		
Совершенствование полученных знаний, умений и навыков: 1. Составление комплексов упражнений разной направленности, 2. Составление плана тренировочного занятия, 3. Проведение вводной, основной, заключительной частей тренировки, 4. Обучение группы детей основам техники бега, прыжка в длину, применяя грамотный показ упражнений. 5. Ведение дневника спортсмена, 6. Знаний правил соревнований в разных видах лёгкой атлетики, 7. Судейство соревнований «СШОР летних видов спорта им. Э.М. Комнацкого», 8. Приобретение опыта судейства городских соревнований в качестве помощников судей, в секретариате, наградном отделе.	Самостоятельно е изучение литературы, правил соревнований Практические занятия. Судейство соревнований	16 часов Окт. 1 Ноя 3 Дек 3 Янв. 1 Фев. 2 Май 2 Июнь 2 Июль 2
Этап высшего мастерства		
Закрепление полученных на предыдущих этапах обучения знаний, умений и навыков по инструкторской и судейской практике, принимая участие в организации (составление положения, программ соревнований, комплексов упражнений, плана тренировочных занятий с умением подбора средств и методов в соответствии с поставленной задачей). Участвуя в судействе внутри школьных соревнований. Вышеперечисленные мероприятия по инструкторской и судейской практике со спортсменами групп ВСМ осуществляются в основном в подготовительный период и в переходный периоды их спортивной подготовки.	Самостоятельно е изучение литературы, правил соревнований Практические занятия. Судейство соревнований	20 Часов Сен 6 Ноя 6 Март 6 Май 2 Июль 2

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

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

**8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и
применения восстановительных средств**
**Примерный план применения медицинских, медико-биологических
мероприятий и применения восстановительных средств**

Таблица 10

Группы	Средства и мероприятия	Сроки реализации
Педагогические		
Все	- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
ВСЕ	- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;	
УТГ, ГСС, ВСМ	- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;	
Все	- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);	
ТГ, ГСС	- рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;	
Все	- планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;	
Все	- рациональная организация режима дня.	
Психологические		
УТГ, ГСС, ВСМ	- аутогенная и психорегулирующая тренировка;	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
	- средства внушения (внушенный сон-отдых);	
	- гипнотическое внушение;	
	- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;	
	- интересный и разнообразный досуг;	
	- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.	
Медико-биологические		
	1. рациональное питание:	В течение всего периода реализации программы
Все	- сбалансировано по энергетической ценности;	
	- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);	
	- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;	
	- соответствует климатическим и погодным условиям.	
	2. физиотерапевтические методы:	
УТГ, ГСС,	- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);	

Все	- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);	В течение всего периода реализации программы
ГСС, ВСМ	- аппаратная физиотерапия;	
УТГ, ГСС, ВСМ	- бани	

Рекомендации по организации психологической подготовке

Главная задача психологической подготовки в спортивной подготовке по легкой атлетике - развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Формирование необходимых личностных качеств легкоатлета происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Содержание основных методов и приемов психологической подготовки

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных состояний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом.

Метод воздействия - косвенное внушение.

3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Гетеротренинг (сеанс обучения аутогенной тренировке). В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.

5. Внушенный отдых. Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах. В состоянии полудремоты он воспринимает словесные формулы (не повторяя и не противодействуя, не напрягаясь и не отвлекаясь). Метод воздействия - внушение, воздействие на сознательный и подсознательный уровни.

6. Внушенный сон (гипноз) с сохранением высокой восприимчивости спортсмена к тому, что говорит ведущий. Воздействие на подсознание. Метод - императивное внушение.

7. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Побуждение к самовоспитанию осуществляется через обучение приемам саморегуляции. Некоторые из приемов очень простые. Их необходимо просто запомнить и применять в нужный момент. Эти способы саморегуляции называют *отключение* и *переключение*. Регулирующую функцию здесь выполняют образы отражаемого и отношение к ним, которые сложились у спортсмена. Цель отключения и переключения состоит в том, чтобы спортсмен осуществлял длительное удержание направленного сознания в русле, далеком от травмирующей ситуации. В данном случае приемы саморегуляции базируются на отражении спортсменом (основной функцией сознания является отражение) окружающего материального мира.

Существуют способы саморегуляции, связанные с отражением своего физического «Я». Они в наибольшей мере насыщены специальными приемами.

1. Контроль и регуляция тонуса мимических мышц. Этот прием требует специальной тренировки. Наибольший эффект достигается, если в процессе овладения данным приемом спортсмен проверяет и закрепляет его в разнообразных жизненных ситуациях. Основным из критериев овладения этим приемом саморегуляции является способность ощущать свое лицо в виде маски (отсутствие мышечного напряжения).

2. Контроль и регуляция мышечной системы спортсменов. Психическая напряженность всегда вызывает ее избыточное напряжение. Тренировка в расслаблении мышц осуществляется с помощью словесных самоприказов, самовнушений, способствующих сосредоточенности сознания на определенных группах мышц.

3. Контроль и регуляция темпа движений и речи. Эмоциональная напряженность, наряду с мышечной скованностью, выражается в повышении привычного темпа движений и речи, при этом спортсмен начинает суетиться,

беспричинно торопиться. В этом случае управление своим состоянием сводится к стремлению избавиться от суетливости, наладить четкий ритм своей деятельности, исключить необходимость спешки.

4. Специальные дыхательные упражнения. Спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует снижению напряжения. Усвоенное и хорошо закрепленное ритмичное дыхание оказывается высоко эффективным способом саморегуляции эмоционального напряжения.

5. Разрядка. Этот прием дает «выход» эмоциональному напряжению. Как прием саморегуляции, разрядка реализуется обычно в специфических формах разминки (выполнение определенного упражнения в полную силу).

Наиболее эффективны способы саморегуляции, связанные с отражением своего духовного «Я» (направление сознания на самого себя). Для них характерны разнообразные приемы.

1. Отвлечение путем сюжетных представлений и воображений. Уметь воссоздать и удержать в сознании картины прошлого (связанные с ощущением спокойствия и уверенности) очень важно для саморегуляции эмоциональных состояний.

2. Самовнушение. В процессе спортивной деятельности спортсмен может давать себе наставления, приказы, обращаться к себе с просьбой и т.д. (в основе этого приема саморегуляции лежит принцип использования словесных формул).

3. Самоубеждение. Это своеобразная психотерапия, когда саморегуляция осуществляется в разговорах с самим собой или с кем-то другим.

Следует выделить способы саморегуляции, в основе которых лежит отражение спортсменом своего социального «Я». Для них характерны два приема.

1. Регулирование цели. Это умение вовремя поставить цель в точном соответствии со своими возможностями, отодвинуть ее в состоянии эмоциональной напряженности, а потом вновь актуализировать ее, когда

придет время, что доступно только спортсмену с многолетним спортивным стажем и значительным опытом выступлений на соревнованиях.

2. Ритуал предсоревновательного поведения. В его основе лежат определенные стереотипы, вследствие чего нарушать его или изменять, особенно на крупных соревнованиях, нецелесообразно, так что его выполнение уже само по себе становится успокаивающим фактором.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Планы применения восстановительных средств.

Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах тренировочных занятий и микроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий. Все средства восстановления условно объединены в три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

II. Системы контроля и зачетные требования

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

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

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся легкой атлетикой на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

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

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава группы, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств спортсменов;
- выполнение нормативов дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта легкая атлетика**

№	Физические качества и телосложение	Уровни влияния в специализациях лёгкой атлетик					
		Бег на короткие дистанции	Бег на средние и длинные дистанции	Спортивная ходьба	Прыжки	Метания	Многоборье
1	Скоростные способности	3	2	2	3	3	3
2	Мышечная сила	2	1	1	2	3	3
3	Вестибулярная устойчивость	1	1	1	3	2	2
4	Выносливость	2	3	3	1	1	3
5	Гибкость	1	1	2	3	2	2
6	Координационные способности	2	1	1	3	2	2
7	Телосложение	2	2	2	2	2	2

Условные обозначения:

3 - *значительное влияние;*

2 - *среднее влияние;*

1 - *незначительное влияние.*

**2. Требования к результатам реализации Программы
на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает
основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на
следующий этап спортивной подготовки**

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила; принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований Сахалинской области, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды Сахалинской области и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации; демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Для оценки уровня освоения Программы ежегодно сдаются контрольно-переводные нормативы, позволяющие определить уровень подготовленности спортсмена на данном этапе физической подготовки и оценить его возможность перевода на другой этап.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса - тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольно-переводные нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений,

необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп, занимающихся легкой атлетикой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении контрольно-переводных нормативов спортсменов учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Явка на сдачу контрольно-переводных обязательна для всех занимающихся.

В случае неудачной сдачи контрольно-переводных нормативов

занимающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Таблица 12

Нормативы
общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы **на этап начальной подготовки** по виду спорта «легкая атлетика»

Вид испытаний	Единица измерения	группа Н/П-1		группа Н/П-2-3	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Бег на 2 км.	мин	Без учета времени		не более	не более
				16:00	17:30
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
		130	120	140	130
Челночный бег 3x10	с	не более		не более	
		9.6	9.9	9.3	9.5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	кол-во раз	не менее		не менее	
		10	5	13	7
Метание мяча весом 150 гр.	м	не менее		не менее	
		24	13	22	15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее		не менее	
		+2	+3	+4	+5
Прыжки через скакалку в течение 30с	кол-во раз	не менее		не менее	
		25	30	30	35

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и уровень
спортивной квалификации для зачисления и перевода *на учебно-*
***тренировочный этап* по виду спорта «легкая атлетика»**

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции			
Бег на 60м	с	не более	
		9.3	10.3
Бег на 150м	с	не более	
		25.5	27.8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		190	180
1. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба			
Бег на 60м	с	не более	
		9.5	10.6
Бег на 500м	мин	не более	
		1.44	2.01
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		170	160
2. Для спортивной дисциплины прыжки			
Бег на 60м	с	не более	
		9.3	10.5
Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
		5.40	5.10
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		190	180
3. Для спортивной дисциплины метания			
Бег на 60м	с	не более	
		9.3	10.5
Бросок набивного мяча 3кг снизу-вперед	м	не менее	
		9	7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		180	170
4. Для спортивной дисциплины многоборье			
Бег на 60м	с	не более	
		9.5	10.5
Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
		5.30	5.00
Бросок набивного мяча 3кг снизу-вперед	м	не менее	
		9	7

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	180	170
5. Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 14

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и уровень
спортивной квалификации для зачисления и перевода *на этап*
совершенствования *спортивного мастерства* по виду спорта «легкая
атлетика»

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции			
Бег на 60м	с	не более	
		7.3	8.2
Бег на 300м	с	не более	
		38.5	43.5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		260	230
Десятерной прыжок в длину с места	м	25	23
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции			
Бег на 60м	с	не более	
		8	9
Бег на 2000м	мин	не более	
		6.00	7.00
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		240	200
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба			
Бег на 60м	с	не более	
		8.4	9.2
Бег на 5000м	м	не более	
		17:30	-
Бег на 3000м	м	не более	
		-	12:00

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		230	190
4. Для спортивной дисциплины прыжки			
Бег на 60м	с	не более	
		7.6	8.7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		250	220
Полуприсед со штангой весом не менее 80кг	кол-во раз	не менее	
		1	-
Полуприсед со штангой весом не менее 40кг	кол-во раз	не менее	
		-	1
1. Для спортивной дисциплины метания			
Бег на 60м	с	не более	
		7.6	8.7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		260	220
Рывок штанги весом не менее 70кг	кол-во раз	не менее	
		1	-
Рывок штанги весом не менее 35кг	кол-во раз	не менее	
		-	1
2. Для спортивной дисциплины многоборье			
Бег на 60м	с	не более	
		7.7	8.8
Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
		7.60	7.00
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	м	не менее	
		250	210
Жим штанги лежа весом не менее 70кг	кол-во раз	не менее	
		1	-
Жим штанги лежа весом не менее 25кг	кол-во раз	не менее	
		-	1
3. Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и уровень
спортивной квалификации для зачисления и перевода *на этап высшего*
***спортивного мастерства* по виду спорта «легкая атлетика»**

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции			
Бег на 60м	с	не более	
		7.1	7.9
Бег на 300м	с	не более	
		37	41
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		280	250
Десятерной прыжок в длину с места	м	27	25
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции			
Бег на 60м	с	не более	
		7.6	8.7
Бег на 2000м	мин	не более	
		5.45	6.40
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		250	240
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба			
Бег на 60м	с	не более	
		8.2	8.9
Бег на 5000м	м	не более	
		17:00	-
Бег на 3000м	м	не более	
		-	11:30
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		240	
4. Для спортивной дисциплины прыжки			
Бег на 60м	с	не более	
		7.3	8.0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		260	240
Полуприсед со штангой весом не менее 100кг	кол-во раз	не менее	
		1	-
Полуприсед со штангой весом не менее 50кг	кол-во раз	не менее	
		-	1

5. Для спортивной дисциплины метания			
Бег на 60м	с	не более	
		7.4	8.3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		280	250
Рывок штанги весом не менее 80кг	кол-во раз	не менее	
		1	-
Рывок штанги весом не менее 40кг	кол-во раз	не менее	
		-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье			
Бег на 60м	с	не более	
		7.5	8.4
Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
		7.75	7.30
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	м	не менее	
		270	240
Жим штанги лежа весом не менее 80кг	кол-во раз	не менее	
		1	-
Жим штанги лежа весом не менее 30кг	кол-во раз	не менее	
		-	1
1. Уровень спортивной квалификации			
Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV Рабочая программа по виду спорта ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсмена (особенно на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) разрабатываются индивидуальные тренировочные программы, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и внутренировочных заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки.

Схема разработки индивидуальных тренировочных



Успех реализации тренировочной программы обусловлен обоснованным определением состава тренировочных средств и режима

тренировочной работы с учётом специализации, индивидуальных особенностей, уровня подготовленности спортсмена и направленности тренировочного процесса.

Рекомендации при разработке индивидуальных тренировочных программ:

- индивидуальная тренировочная программа разрабатывается на мезоцикл, с учётом индивидуального плана спортивной подготовки, основной направленности тренировочного процесса в мезоцикле;

- нагрузка определяется в соответствии с задачами периода годичной подготовки и с учётом основной направленности микроциклов;

- при разработке индивидуальных тренировочных программ и определении структуры, содержания, объёмов, режимов работы необходимо ориентироваться на общие задачи периодов годичной подготовки, в рамках которых разрабатывается тренировочные программы.

При построении индивидуальных тренировочных программ рекомендуется ориентироваться на задачи тренировочного процесса по основным разделам подготовки и нормативные требования Программы по виду спорта лёгкая атлетика.

1. Примерное содержание учебно-тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки (бег на средние и длинные дистанции)

Таблица 19

Разделы спортивной подготовки	Задачи тренировочного процесса	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба							
Общая физическая подготовка (час)	Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов посредством выполнения общеподготовительных упражнений	234	225	234	256	187	212
	Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов с учётом специфики вида спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений родственных видов спорта						
	Поддержание и повышение общего функционального уровня посредством выполнения общеподготовительных упражнений						
	Подготовка к максимальным нагрузкам с учётом специфики вида спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений						
	Достижение необходимых приспособительных перестроек в организме посредством выполнения 40 общеподготовительных упражнений						
	Повышение аэробных возможностей организма посредством выполнения общеподготовительных упражнений при равномерном режиме работы						
	Укрепление опорно-мышечного аппарата посредством выполнения скоростно-силовых упражнений						

Специальная физическая подготовка (час)	Совершенствование системы энергообеспечения соревновательной деятельности с учётом специфики спортивной дисциплины и соревновательной дистанции посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы)	-	-	56	94	281	425
	Достижение и совершенствование приспособительных перестроек в организме с учётом специфики соревновательной деятельности посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы)						
	Воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации						
	Развитие и совершенствование физиологических функций, необходимых для освоения 41 соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях действия сбивающих факторов и при различном функциональном состоянии организма посредством выполнения специально - подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации						
	Развитие и совершенствование двигательных способностей в специфических режимах работы, определяющих эффективность соревновательной деятельности в избранном виде спорта посредством выполнения специально - подготовительных упражнений						
	Достижение стабильности, надежности и устойчивости результата при выполнении соревновательных упражнений посредством выполнения специально -подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации						

	Формирование готовности успешно выступать на соревнованиях в избранном виде спорта посредством моделирования соревновательной ситуации						
Техническая подготовка (час)	Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации	47	50	84	125	206	212
	Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации						
	Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена						
	Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений						
	Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности						
	Обеспечение максимальной степени согласованности двигательных и вегетативных функций при выполнении соревновательных упражнений						
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	Совершенствование способности распределения сил на дистанции посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации	25	25	42	62	103	137
	Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации						

	Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена						
	Изучение тактики преодоления соревновательных дистанций сильнейшими легкоатлетами мира						
	Разработка индивидуальной тактической схемы преодоления дистанции в соответствии с её спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена						
	Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях						
	Реализация тактической схемы преодоления дистанции в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и её основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования						
	Совершенствование способности управлять эмоциональным состоянием в условиях соревнований						
	Формирование психологической готовности к участию в соревнованиях						
	Формирование умения использовать приемы активной саморегуляции психических состояний						
	Развитие и совершенствование психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня спортивного мастерства						
Участие в соревнованиях (час)		-	6	19	37	65	100
Инструкторская и судейская практика (час)		-	-	14	25	47	75

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		6	6	19	25	47	87
---	--	---	---	----	----	----	----

2. Примерное содержание учебно-тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки (бег на короткие дистанции)

Таблица 20

Разделы спортивной подготовки	Задачи тренировочного процесса	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Бег на короткие дистанции							
Общая физическая подготовка (час)	Развитие общей выносливости посредством выполнения общеподготовительных упражнений, выполняемых в различных режимах	234	225	150	125	159	200
	Укрепление органов и систем, несущих основную нагрузку в соревновательной деятельности посредством выполнения общеподготовительных упражнений						
	Совершенствование способностей, являющихся фундаментом для различных направлений специальной подготовки в скоростно-силовых видах спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений						
	Укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование телосложения с учётом специфики скоростно-силовых видов спорта						

	посредством выполнения общеподготовительных упражнений Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов с учётом специфики скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений Поддержание высокого уровня функциональной подготовленности посредством выполнения общеподготовительных упражнений Восстановление функций организма и физическая реабилитация после специфических нагрузок, характерных для скоростно-силовых видов спорта						
Специальная физическая подготовка (час)	Совершенствование двигательных способностей в специфических режимах работы, характерных для скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации Достижение максимальной степени согласованности двигательной и вегетативных функций посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) Совершенствование точности и дифференциации движений с учётом специфики скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения специально-подготовительных упражнений Достижение стабильности, надёжности и устойчивости результата посредством выполнения соревновательных упражнений Воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации	-	-	108	169	253	349

	Совершенствование физиологических функций необходимых для освоения соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях действия сбивающих факторов и при различном функциональном состоянии организма посредством моделирования соревновательной ситуации Формирование готовности успешно выступать на соревнованиях в избранном виде спорта посредством моделирования соревновательной ситуации						
Техническая подготовка (час)	Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации Совершенствование технического мастерства с учётом индивидуальных особенностей спортсменов и условий соревновательной деятельности, специфичных для избранного вида спорта посредством выполнения специально - подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально - подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации Достижение стабильности и оптимальной вариативности двигательных действий, составляющих основу соревновательного упражнения посредством выполнения специально - подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации	47	50	112	162	253	337

	Формирование и совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности						
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	Совершенствование способности распределения сил в процессе соревновательной деятельности посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику соревновательной деятельности посредством моделирования соревновательной ситуации Формирование и совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена Изучение тактики соревновательной деятельности сильнейших легкоатлетов мира Разработка индивидуальной тактической схемы соревновательной деятельности в соответствии с её спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях	25	25	42	63	103	137

	Реализация тактической схемы преодоления дистанции в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и её основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования						
	Совершенствование способности управлять эмоциональным состоянием в условиях соревнований						
	Формирование психологической готовности к участию в соревнованиях						
	Формирование умения использовать приемы активной саморегуляции психических состояний						
	Развитие и совершенствование психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня спортивного мастерства						
Участие в соревнованиях (час)		-	6	19	37	65	100
Инструкторская и судейская практика (час)		-	-	19	37	56	50
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		6	6	18	31	47	75

3. Примерное содержание учебно-тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки (метания, прыжки)

Таблица 21

Разделы спортивной подготовки	Задачи тренировочного процесса	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Метания, прыжки							
Общая физическая подготовка (час)	Развитие общей выносливости посредством выполнения общеподготовительных упражнений, выполняемых в различных режимах	234	225	149	131	159	200
	Укрепление органов и систем, несущих основную нагрузку в соревновательной деятельности посредством выполнения общеподготовительных упражнений						
	Совершенствование способностей, являющихся фундаментом для различных направлений специальной подготовки в скоростно-силовых видах спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений						
	Укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование телосложения с учётом специфики скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений						
	Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов с учётом специфики скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений						
	Поддержание высокого уровня функциональной подготовленности посредством выполнения общеподготовительных упражнений						
	Восстановление функций организма и физическая реабилитация после специфических нагрузок, характерных для скоростно-силовых видов спорта						

Специальная физическая подготовка (час)	Совершенствование двигательных способностей в специфических режимах работы, характерных для скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации	-	-	108	169	253	349
	Достижение максимальной степени согласованности двигательной и вегетативных функций посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы)						
	Совершенствование точности и дифференциации движений с учётом специфики скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения специально-подготовительных упражнений						
	Достижение стабильности, надёжности и устойчивости результата посредством выполнения соревновательных упражнений						
	Воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации						
	Совершенствование физиологических функций необходимых для освоения соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях действия сбивающих факторов и при различном функциональном состоянии организма посредством моделирования соревновательной ситуации						
	Формирование готовности успешно выступать на соревнованиях в избранном виде спорта посредством моделирования соревновательной ситуации						

Техническая подготовка (час)	Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации	47	50	112	163	253	337
	Совершенствование технического мастерства с учётом индивидуальных особенностей спортсменов и условий соревновательной деятельности, специфичных для избранного вида спорта посредством выполнения специально - подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации						
	Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально - подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации						
	Достижение стабильности и оптимальной вариативности двигательных действий, составляющих основу соревновательного упражнения посредством выполнения специально - подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации						
	Формирование и совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена						
	Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений						
	Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности						

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	Совершенствование способности распределения сил в процессе соревновательной деятельности посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации	25	25	42	62	103	137
	Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику соревновательной деятельности посредством моделирования соревновательной ситуации						
	Формирование и совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена						
	Изучение тактики соревновательной деятельности сильнейших легкоатлетов мира						
	Разработка индивидуальной тактической схемы соревновательной деятельности в соответствии с её спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена						
	Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях						
	Реализация тактической схемы преодоления дистанции в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и её основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования						
	Совершенствование способности управлять эмоциональным состоянием в условиях соревнований						
	Формирование психологической готовности к участию в соревнованиях						
	Формирование умения использовать приемы активной саморегуляции психических состояний						
	Развитие и совершенствование психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня спортивного мастерства						

Участие в соревнованиях (час)		-	6	19	37	65	100
Инструкторская и судейская практика (час)		-	-	19	31	56	50
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		6	6	19	31	47	75

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта, содержащих 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 «прыжок» (далее - Прыжки); слова «метание» и «толкание» (далее - Метания), определяются в Программе и учитываются при:

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки;
- составлении плана спортивных мероприятий.

Эффективность системы подготовки легкоатлетов обусловлена современными организационными формами и материальной базой, передовой методикой подготовки, достижениями науки и образования.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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 «парусный спорт».

Специфика организации учебно-тренировочного процесса.

Основной задачей учреждения является подготовка спортсменов высокой квалификации, кандидатов в сборные команды Сахалинской области и Российской Федерации по легкой атлетике.

Реализация программы рассчитана на весь период спортивной подготовки спортсмена в учреждении. Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

Основными формами спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика являются:

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение реализует Программу в соответствии с требованиями 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 тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

спортивных мероприятиях»;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 22);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 24);

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.

1. Материально-технические условия реализации программы

Таблица 22

Оборудование и спортивный инвентарь

	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический универсальный.	штук	40
2	Брус для отталкивания.	штук	1
3	Круг для места толкания ядра.	штук	1
4	Место приземления для прыжков в высоту.	штук	1
5	Палочка эстафетная.	штук	20
6	Планка для прыжков в высоту.	штук	8
7	Стартовые колодки.	пар	10
8	Стойки для прыжков в высоту.	пар	1
9	Ядро массой 3,0 кг.	штук	20
10	Ядро массой 4,0 кг.	штук	20
11	Ядро массой 5,0 кг.	штук	10
12	Ядро массой 6,0 кг.	штук	10
13	Ядро массой 7,26 кг.	штук	20
13	Ядро массой 7,26 кг.	штук	20
13	Ядро массой 7,26 кг.	штук	20
14	Буфер для остановки ядра.	штук	1
15	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг.	комплект	10
16	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг.	пар	10
17	Гири спортивные 16, 24, 32 кг.	комплект	3
18	Грабли.	штук	2
19	Доска информационная.	штук	2
20	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту.	штук	2
21	Конь гимнастический.	штук	1
22	Мат гимнастический.	штук	10

23	Мяч для метания 140 г.	штук	10
24	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг.	комплект	8
25	Патроны для стартового пистолета.	штук	1000
26	Пистолет стартовый.	штук	2
27	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м).	штук	1
28	Рулетка 10 м.	штук	3
29	Рулетка 100 м.	штук	2
30	Рулетка 20 м.	штук	1
31	Рулетка 50 м.	штук	3
32	Секундомер.	штук	10
33	Скамейка гимнастическая.	штук	20
34	Скамейка для жима штанги лежа.	штук	4
35	Стенка гимнастическая.	пар	2
36	Стойки для приседания со штангой.	пар	1
37	Указатель направления ветра.	штук	4
38	Штанга тяжелоатлетическая.	комплект	5
39	Электромегафон.	штук	1
40	Колокол сигнальный.	штук	1
41	Конус высотой 15 см.	штук	10
42	Конус высотой 30 см.	штук	20
43	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м.	штук	3
44	Препятствие для бега с препятствиями 5 м.	штук	1
45	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м.	штук	1
46	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом.	штук	2
47	Место приземления для прыжков с шестом.	штук	1
48	Планка для прыжков с шестом.	штук	10
49	Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом.	штук	1
50	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом.	пар	2
51	Стойки для прыжков с шестом.	пар	1
52	Ящик для упора шеста.	штук	1
53	Диск массой 1,0 кг.	штук	20
54	Диск массой 1,5 кг.	штук	10
55	Диск массой 1,75 кг.	штук	15
56	Диск массой 2,0 кг.	штук	20
57	Диски обрезиненные (0,5 - 2,0 кг).	комплект	3
58	Копье массой 600 г.	штук	20
59	Копье массой 700 г.	штук	20
60	Копье массой 800 г.	штук	20
61	Круг для места метания диска.	штук	1
62	Ограждение для метания диска.	штук	1
63	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении.	штук	1
64	Молот массой 3,0 кг	штук	10
65	Молот массой 4,0 кг	штук	10
66	Молот массой 5,0 кг	штук	10
67	Молот массой 6,0 кг	штук	10

Узконаправленный инвентарь и оборудование			
68	Инерционная беговая дорожка для высокоинтенсивного тренинга	штук	3
65	Силовой тренажер, для реактивных тренировок (VERTIMAX)	штук	1
66	Система электронного хронометража (транспондер)	комплект	1
67	Многоразовый чип электронного хронометража	штук	600
68	Электронная система фотофиниша	комплект	1
68.1	Встречная видеокамера для электронной системы хронометража	комплект	1
68.2	Электронный моторизированный позиционер для автоматизированной настройки камеры на линию финиша		
69	Беспроводная система старта	комплект	1
70	Электронная система фальстарта	комплект	1
71	Электронный стартовый пистолет	штук	2
72	Система измерения скорости ветра	штук	2
73	Электронная система измерения приземления снаряда	комплект	1
74	Наручные часы с датчиком измерением ЧСС и определением темпа и скорости бега	штук	15
75	Профессиональная беговая дорожка	штук	3
76	Тренажер «Гребная тяга»	штук	1
77	Светодиодный мобильный экран для системы фотофиниша	штук	1
78	Комплект двойного финишного створа, для фиксации предварительного результата лидера забега	комплект	1

Таблица 23

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуально го пользования	Ед. изме ре ния	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Диск	штук	На обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2	Копье	штук	На обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3	Молот в сборе	штук	На обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4	Шест	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
5	Ядро	штук	На обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

Таблица 24

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Ед. измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Костюм ветрозащитный	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2	Костюм спортивный парадный	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3	Кроссовки легкоатлетические	пар	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4	Майка легкоатлетическая	штук	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5	Обувь для метания диска и молота	пар	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6	Обувь для толкания ядра	пар	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7	Трусы легкоатлетические	штук	На обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
8	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	На обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
9	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	На обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10	Шиповки для бега с препятствиями (стипль-чеза)	пар	На обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
11	Шиповки для метания копья	пар	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
12	Шиповки для прыжков в высоту	пар	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14	Шиповки для тройного прыжка	пар	На обучающегося	-	-	3	1	2	1	3	1
15	Перчатки для метания молота	пар	На обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1

2. Кадровые условия реализации программы

Требования к кадровому составу организации, 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 № 952н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н.

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

3. Информационно-методические условия реализации программы

Перечень интернет-ресурсов

для использования в работе лицами, осуществляющими и проходящими спортивную подготовку

1	www.minsport.gov.ru	Министерство спорта Российской Федерации
2	www.rusathletics.com	Лёгкая атлетика России
3	http://www.rusathletics.com/fed/	Всероссийская федерация лёгкой атлетики, ВФЛА
4	http://www.iaaf-rdc.ru/	Московский центр развития лёгкой атлетики
5	www.rusada.ru	Российское антидопинговое агентство

РУСАДА

- | | | |
|---|---|--|
| 6 | http://stimol.admsakhalin.ru/ | Министерство спорта
Сахалинской области |
| 7 | http://www.european-athletics.org/ | Европейская легкоатлетическая
ассоциация ЕАА |
| 8 | http://www.iaaf.org/home | Международная Ассоциация
легкоатлетических федераций, (англ)
ИААФ |
| 9 | http://www.iaaf-rdc.ru/index.php/ru/ | Международная Ассоциация
легкоатлетических федераций,
(русский) ИААФ |

Перечень литературы

для использования в работе лицами, осуществляющими и проходящими
спортивную подготовку

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
2. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В. П. Губа, Н. Н. Чесноков. - М.: Физическая культура, 2008. - 146 с.
3. Жилкин А.И. Лёгкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2005 - 464 с.
4. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004. - 264 с., ил.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л. П.М атвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.: ил.
6. Оганджанов А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов: монография / А. Л. Оганджанов - М.: Физическая культура, 2005 -200 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.
8. Пьянзин А. И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов. М.:

Теория и практика физической культуры, 2004 -370 с.

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

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

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

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

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

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

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