Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа города Ишима»

Принято на заседании

тренерского совета

Протокол №\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_

Утверждаю

Директор МАУ ДО «СШ г. Ишима»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Таланцев

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г.

**Дополнительная образовательная программа**

**спортивной подготовки по виду спорта «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

*(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 996;)*

**Срок реализации:** 8 лет

**Возраст обучающихся:** от 9 до 15 лет

**Авторы-составители:**

Тупиков Евгений Владимирович,

тренер-преподаватель

Ишим,

2023г.

**Оглавление**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела** | **Страница** |
| ***I*** | ***Общие положения*** | ***4*** |
| 1.1. | Нормативное обеспечение программы | 4 |
| 1.2. | Характеристика вида спорта «легкая атлетика», его отличительные особенности | 6 |
| 1.3. | Цели и задачи программы | 7 |
| ***II.*** | ***Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «легкая атлетика»*** | ***9*** |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку | 13 |
| 2.2. | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 14 |
| 2.3. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. | 15 |
| 2.4 | Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса | 19 |
| 2.5 | Календарный план воспитательной работы | 27 |
| 2.6 | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 33 |
| 2.7 | Планы инструкторской и судейской практики | 39 |
| 2.8 | План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 41 |
| ***III.*** | ***Система контроля*** | ***44*** |
| 3.1 | Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях | 44 |
| 3.2 | Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 47 |
| 3.3 | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки | 48 |
| ***IV.*** | ***Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика»*** | ***52*** |
| 4.1. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки | 52 |
| 4.2 | Учебно-тематический план | 58 |
| ***V*** | ***Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам*** | 79 |
| ***VI*** | ***Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки*** | ***80*** |
| 6.1 | Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки | 80 |
| 6.2 | Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | 81 |
| 6.3 | Требования к информационно-методическим условия реализации Программы | 92 |
| ***VII*** | ***Перечень информационного обеспечения*** | 95 |

1. **Общие положения**

***1.1. Нормативное обеспечение Программы***

Настоящая программа разработана:

* на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
* на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
* на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
* на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
* в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
* в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
* с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 996;
* на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;
* на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;
* на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;
* с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;
* на основании Устава МАУ ДО «СШ г. Ишима».
* Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа)  
  предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по легкой атлетике с учетом совокупности  
  минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. № 996 [[1]](#footnote-1) (далее – ФССП).

**1.2. Характеристика Вида спорта «легкая атлетика» и его отличительные особенности**

Легкая атлетика - [олимпийский вид спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B2%D0%B8%D0%B4_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0), является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин: ходьбу, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, и толкание ядра), многоборье.

Объединяет следующие дисциплины: [беговые виды](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5_%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%8B_%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8), [спортивную ходьбу](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D0%B1%D0%B0), [технические](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%86%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D1%8B_%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8) [виды (прыжки и метания)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%86%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D1%8B_%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8), [многоборья](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%BC%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D1%8F), [пробеги](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D0%BF%D0%BE_%D1%88%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B5) (бег по шоссе) и [кроссы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D0%BF%D0%BE_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%B5%D1%87%D1%91%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8) (бег по пересечённой местности).

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Соревнования, разминка и тренировки могут проводиться на открытом воздухе и в закрытом помещении. В связи с этим различаются два сезона лёгкой атлетики.

* Летнего сезона, как правило, апрель—октябрь (включая Олимпийские игры и чемпионаты мира и Европы) проводятся на открытых стадионах;
* зимнего сезона, как правило, ноябрь—март (включая зимние чемпионаты мира и Европы) проводятся в закрытом помещении.
* Соревнования по спортивной ходьбе и бегу по шоссе (кроссу) имеют свой календарь, наиболее престижные марафонские забеги проводятся весной и осенью.

Официальные соревнования по легкой атлетике проводятся согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Высшим руководящим органом, регулирующим проведение соревнований и развитием лёгкой атлетики как вида спорта, является: [Международная ассоциация](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B9) [легкоатлетических федераций](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B9) (ИААФ). ИААФ определяет международные правила проведения соревнований и ведёт мировой рейтинг ведущих спортсменов легкоатлетов. Главные старты, проводимые под эгидой ИААФ — это соревнования по лёгкой атлетике в программе Олимпийских игр, а также чемпионаты мира на открытых стадионах и в закрытых помещениях.

**1.3. Цели и задачи программы**

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

**Задачи спортивной подготовки:**

**-** формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

* отбор одаренных спортсменов для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
* ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
* овладение методами определения уровня физического развития легкоатлета и корректировки уровня физической готовности;
* получение спортсменами знаний в области легкой атлетики, освоение правил проведения соревнований по легкой атлетике, тактики соревновательной борьбы, изучение истории легкой атлетики, опыта мастеров прошлых лет;
* формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
* систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
* воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
* повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
* осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд России, области, города;
* подготовка из числа занимающихся инструкторов и судей по легкой атлетике

Метапредметные задачи:

1. Формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
2. Формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Система спортивной подготовки в легкой атлетике должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: содействие гармоничному физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, овладение техникой упражнений, ее совершенствование, развитие двигательных качеств быстроты, силы, выносливости, ловкости применительно к выполнению легкоатлетических упражнений, способность достижению определенных спортивных результатов в избранных видах легкой атлетики, умение целесообразно использовать свои сильные стороны и выработанные навыки с учетом внешних условий, подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва сборных команд РФ.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа горда Ишима», в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки самбистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки легкоатлетов, практические рекомендации по теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта легкая атлетика включает следующие спортивные дисциплины:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименовани е вида спорта** | **Номер-код вида спорта** | **Наименование спортивной дисциплины** | **Номер –код**  **спортивной дисциплины** |
| 53 | Легкая  атлетика | 002 000 1 6 1 1 Я | бег 50 м | 002 064 1 8 1 1 Я |
|  |  |  | бег 60 м | 002 002 1 8 1 1 Я |
|  |  |  | бег 100 м | 002 003 1 6 1 1 Я |
|  |  |  | бег 200 м | 002 004 1 6 1 1 Я |
|  |  |  | бег 300 м | 002 005 1 8 1 1 Я |
|  |  |  | бег 400 м | 002 006 1 6 1 1 Я |
|  |  |  | бег 400 м (круг200м) | 002 077 1 8 1 1 Л |
|  |  |  | бег 600 м | 002 007 1 8 1 1 Я |
|  |  |  | бег 800 м | 002 008 1 6 1 1 Я |
|  |  |  | бег 800 м (круг 200м) | 002 078 1 8 1 1 Л |
|  |  |  | бег 1000 м | 002 009 1 8 1 1 Я |
|  |  |  | бег 1500 м | 002 010 1 6 1 1 Я |
|  |  |  | бег 1 миля | 002 011 1 8 1 1 Я |
|  |  |  | бег 3 000 м | 002 012 1 8 1 1 Я |
|  |  |  | бег 3 000 м  (круг 200м) | 002 080 1 8 1 1 Л |
|  |  |  | бег 5 000 м | 002 013 1 6 1 1 Я |
|  |  |  | бег 10 000 м | 002 014 1 6 1 1 Я |
|  |  |  | бег на шоссе 15 км | 002 015 1 8 1 1 Я |
|  |  |  | бег на шоссе 21,0975 км | 002 016 1 8 1 1 Л |
|  |  |  | бег на шоссе 42,195 км | 002 017 1 6 1 1 Я |
|  |  |  | бег на шоссе 42,195 км -  командные соревнования | 002 072 1 8 1 1 Л |
|  |  |  | бег на шоссе 100 км | 002 018 1 8 1 1 Л |
|  |  |  | бег на шоссе 100 км -  командные соревнования | 002 070 1 8 1 1 Л |
|  |  |  | бег на шоссе (суточный) | 002 019 8 1 1 Л |
|  |  |  | бег на шоссе (суточный)  командные соревнования | 002 062 1 8 1 1 Л |
|  |  |  | бег на шоссе (эстафета) | 002 076 1 8 1 1 Я |
|  |  |  | эстафетный бег 4 х 100 м | 002 020 1 6 1 1 Я |
|  |  |  | эстафетный бег 4 х 200 м | 002 021 8 1 1 Я |
|  |  |  | эстафетный бег 4 х 400 м | 002 022 1 6 1 1 Я |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | эстафетный бег 4 х 400 м  (круг 200 м) | 002 | 081 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
|  |  |  | эстафетный бег 4 х 800 м | 002 | 081 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
|  |  |  | эстафетный бег 4 х1500м | 002 | 065 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | эстафетный бег  100м + 200м + 400м +800м | 002 | 066 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
|  |  |  | барьерный бег 60 м | 002 | 067 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | барьерный бег 100 м | 002 | 023 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | барьерный бег 110 м | 002 | 024 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
|  |  |  | барьерный бег 400 м | 002 | 025 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
|  |  |  | барьерный бег (эстафета 4  х 100м) | 002 | 027 |  | 6 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | барьерный бег (эстафета 4  х 110м) | 002 | 068 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
|  |  |  | бег с препятствиями 1 500 м | 002 | 069 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | бег с препятствиями  2 000 м | 002 | 071 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
|  |  |  | бег с препятствиями  2 000 м | 002 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | бег с препятствиями 3 000  м | 002 | 030 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | горный бег - длинная  дистанция | 002 | 084 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
|  |  |  | горный бег - командные  соревнования | 002 | 085 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | горный бег вверх - вниз | 002 | 083 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | горный бег вверх | 002 | 082 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | горный бег вверх | 002 | 05 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | кросс 1 км | 002 | 031 |  | 8 | 1 | 1 | С |
|  |  |  | кросс 2 км | 002 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
|  |  |  | кросс 3 км | 002 | 033 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | кросс 4 км | 002 | 034 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
|  |  |  | Кросс 5 км | 002 | 035 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | Кросс 6 км | 002 | 036 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
|  |  |  | Кросс 8 км | 002 | 037 | 1 | 8 |  | 1 | А |
|  |  |  | Кросс 10 км | 002 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
|  |  |  | Кросс 12 км | 002 | 039 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
|  |  |  | Ходьба – командные  соревнования | 002 | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
|  |  |  | Ходьба 3 000 м | 002 | 040 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
|  |  |  | Ходьба 5 000 м | 002 | 041 | 1 | 8 | 1 | 1 | Э |
|  |  |  | Ходьба 10 000 м | 002 | 042 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Ходьба 20 км | 002 043 1611 Я |
|  |  |  | ходьба 35 км | 002 044 1811М |
|  |  |  | ходьба 50 км | 002 045 1611М |
|  |  |  | прыжок в высоту | 002 046 1611Я |
|  |  |  | прыжок с шестом | 002 047 1611Я |
|  |  |  | прыжок в длину | 002 048 1611Я |
|  |  |  | прыжок тройной | 002 049 1611Я |
|  |  |  | метание диска | 002 050 1611Я |
|  |  |  | метание молота | 002 051 1611Я |
|  |  |  | метание копья | 002 052 1611Я |
|  |  |  | толкание ядра | 002 055 1611Я |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 3-борье | 002 | 056 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
|  |  |  | 4-борье | 002 | 057 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
|  |  |  | 5-борье (круг 200 м) | 002 | 058 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | 6-борье | 002 | 059 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
|  |  |  | 7-борье - командные  соревнования | 002 001 1 8 1 1 Ж | | | | | | |
|  |  |  | 7-борье (круг 200 м) | 002 | 060 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
|  |  |  | 7-борье | 002 | 061 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
|  |  |  | 8-борье | 002 | 075 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
|  |  |  | 10-борье - командные  соревнования | 002 | 026 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
|  |  |  | 10-борье | 002 063 1 6 1 1 А | | | | | | |

**2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящим спортивную подготовку**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №1.

Таблица №1

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

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

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования или по иным причинам, предоставляется возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (при наличии бюджетных мест).

***2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки***

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «легкая атлетика», утвержденному приказом Минспорта России от «16» ноября 2022 г. № 996 представлен в таблице №2

Таблица №2

# Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап  начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | |
| До года | Свыше года | До трех  лет | Свыше трех  лет | |
| Количество часов  в неделю | 6 | 8 | 10 | 12 | |
| Общее количество  часов в год | 312 | 416 | 468 | 624 | |

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

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса формы организации деятельности обучающихся на занятии могут быть: индивидуальная, индивидуально - групповая; групповая; фронтальная – по подгруппам (по звеньям).

Тип учебно- тренировочных занятий может быть: комбинированный, теоретический, практический, диагностический, контрольно-тестовый, контрольный, тренировочный, соревновательный, игровой.

Формы проведения занятий могут быть: беседа, мастер-класс, соревнование, опрос, встреча матчевая (товарищеская), наблюдение, олимпиада, учебно-тренировочное занятие, открытое занятие, показательные выступления, отчетное занятие, вводное занятие, сборы, слет, спарринг, учебная игра, итоговое занятие.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятий: словесный наглядный практический устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ Показ, демонстрация видеоматериалов, показ иллюстраций и диаграмм, показ педагогом приемов исполнения. тренинг, упражнения, тренировочные упражнения, работа по образцу и др.

**Дистанционное обучение** – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 3).

Таблица № 3

**Учебно-тренировочные мероприятия**

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

Объем соревновательной деятельности спортсменов по виду спорта «легкая атлетика» представлен в таблице №4

# *Таблица №4*

# Объем соревновательной деятельности

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

***2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса***

В соответствии с представленным стандартом спортивной подготовки годовой учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки представлен в таблице №5

# Таблица №5

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | |
| 1 - год | 2,3 - год | 1,2 - год | | 3 - год | 4,5 -год |
| **Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции** | | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (час) | 234 | 300 | 234 | 312 | | 256 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (час) | 56 | 75 | | 94 |
| 3. | Участие  в спортивных соревнованиях (час) | - | 8 | 19 | 25 | | 37 |
| 4. | Техническая подготовка (час) | 47 | 67 | 84 | 112 | | 125 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час) | 25 | 33 | 42 | 56 | | 62 |
| 6. | Инструкторская  и судейская практика (час) | - | - | 14 | 19 | | 25 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование  и контроль (час) | 6 | 8 | 19 | 25 | | 25 |
| **Общее количество часов в год, из расчета 52 недели** | | 312 | 416 | 468 | 624 | | 624 |
| **Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба** | | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (час) | 234 | 300 | 234 | 312 | | 256 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (час) | 56 | 75 | | 94 |
| 3. | Участие  в спортивных соревнованиях (час) | - | 8 | 19 | 25 | | 37 |
| 4. | Техническая подготовка (час) | 47 | 67 | 84 | 112 | | 125 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час) | 25 | 33 | 42 | 56 | | 62 |
| 6. | Инструкторская  и судейская практика (час) | - | - | 14 | 19 | | 25 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование  и контроль (час) | 6 | 8 | 19 | 25 | | 25 |
| **Общее количество часов в год, из расчета 52 недели** | | 312 | 416 | 468 | 624 | | 624 |

***\* Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.***

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами и развития вида спорта «легкая атлетика». Материал раздела ***«Теоретическая подготовка»*** выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Раздел практической части программы распределен на подразделы видов подготовки.

***Специальная физическая подготовка (СФП)* –** раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении легкоатлетов, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений при овладении спортивными дисциплинами легкой атлетики.

Раздел ***«Общая физическая подготовка*** *(****ОФП****)»* включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой – ***технико-тактическая подготовка*.** Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами ***технической подготовки*** являются:

* прочное освоение технических элементов легкой атлетики;
* владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
* использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

***Тактическая подготовка*** - это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач. Задачи тактической подготовки:

-овладеть основой индивидуальных тактических действий легкой атлетики;

-овладеть тактическими навыками легкоатлетов;

-сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);

-развивать способности к быстрым переключениям в действиях в легкой атлетике;

-изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике, контрольные забеги и календарные соревнования, теория тактики легкой атлетики.

***Специальная психологическая подготовка*** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Под ***восстановительными мероприятиями*** следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

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

* рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
* планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;
* применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

* рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
* поливитаминные комплексы;
* различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
* ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
* контрастные ванны и души, сауна.

***Самоконтроль, контроль и тестирование*** за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены.

Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

В федеральном законодательстве РФ сказано, что, если человек хочет заниматься физической культурой и спортом в спортивных секциях, а также участвовать в спортивных соревнованиях, он должен пройти медосмотр и подтвердить это соответствующим документом.

Таким документом будет заключение о допуске к занятиям спортом в секциях и отдельно — к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

***Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогическое наблюдение*** предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств диагностики и восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются ***соревнования***. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет спортсменам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной конкуренции и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать ***инструкторско-судейскую практику*** на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

***2.5. Календарный план воспитательной работы***

Важным условием успешной работы со спортсменами является **воспитательная работа.** Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

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

**Задачами** воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

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

# *Таблица №6*

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**  - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;  - … | В течение года |
| 1.2. | | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  - формирование склонности к педагогической работе;  - … | В течение года |
| 2. | | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;  - … | В течение года |
| 2.2. | | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы** **обучающихся**:  **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);  **-** … | В течение года |
| 2.3 | | Профилактика правонарушений и асоциального поведения | **Профилактическая деятельность, в том числе**  подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;  профилактическая акция «Областная зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья;  профилактические мероприятия в рамках **о**бластного профилактического месячника «Здоровая мама – будущее Россия!»;  областная акция «В ритме здорового дыхания!»;  всероссийская антинаркотическая акция «Сообщи, где торгуют смертью»;  областная акция «Скажи жизни: Да!»; - областной флешмоб "Раскрась жизнь яркими красками!" в рамках реализации Областного профилактического марафона «Тюменская область - территория здорового образа жизни!»;  профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровье сбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле здоровый дух!» | В течение года |
| 2.4 | | Антидопинговые мероприятия | **Практическая деятельность обучающихся:**  **-** информационные-образовательные беседы: «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»;  выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»;  - анкетирование по антидопинговой тематике | В течение года |
| 3. | | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;  - … | В течение года |
| 4. | | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов;  - … | В течение года |
| 4.2. | | Эстетическое развитие | Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам;  областной конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера #ДеньТренера72;  - конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость» | В течение года |
| 5 | **Экологическое воспитание** | | | |
| 5.1. | | Мероприятия, направленные на повышение уровня информированнос ти обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности | беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология –  безопасность – жизнь»;  выставка рисунков «Живи, Земля!»;  всероссийская акция «БумБатл»;  субботник «Экологический десант»; - проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания | В течение года |

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

# Определения терминов

**Антидопинговая деятельность –** антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА -** Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена –** любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА –** Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период –** период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

***Общая информация***

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».

# План антидопинговых мероприятий

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана **ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации**, осуществляющей программу спортивной подготовки.

***Таблица 7***

# Примерный план антидопинговых мероприятий

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортсмены** | | **Вид программы** | | **Тема** | | **Ответствен ный за**  **проведение мероприяти** | | **Сроки проведе ния** | | **Рекомендации по проведению**  **мероприятия** | |
| **Этап**  **начальной подготовки** | | Веселые старты | | «Честная игра» | | Тренер-преподава-тель | | 1-2 раза в год | | Пример программы мероприятия (приложение **№1**) | |
| Теоретическое занятие | | «Ценности спорта. Честная игра» | | Тренер-преподаватель (или) ответствен-  ный за антидопинго-  вое обеспечение в регионе | | 1 раз в год | | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в  регионе | |
| Проверка  лекарственных препаратов (знакомство с международ-ным стандартом  «Запрещенный список») | |  | | Тренер-преподава-тель | | 1 раз в месяц | | Научить юных спортсменов проверять лекарственные  препараты через сервисы по провер-ке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет  спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).  Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:  <http://list.rusada.ru/> (приложение **№2**). | |
| Антидопинго-  вая викторина | | «Играй честно» | | Ответствен-ный за антидопинговое обеспечение **в регионе**  **РУСАДА** | | По назначению | | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в  регионе. | |
|  | | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | |  | | Спортсмен | | 1 раз в год | | Ссылка на онлайн- курсы РУСАДА: [https://](https://course.rusada.ru/) [course.rusada.ru/](https://course.rusada.ru/) | |
|  | | Родительс-кое собрание | | «Роль родителей в процессе  Формиро- вания антидопингов ой культуры» | | Тренер-преподава-тель | | 1-2 раза  в год | | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.  Использовать памятки для родителей.  Научить родителей пользоваться  сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:  <http://list.rusada.ru/> (приложение **№2**).  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации  (приложения **№3** и №**4** | |
|  | Семинар для тренеров-преподавателей | | «Виды наруше-ний антидопинговых правил»,  «Роль тренера и родителей в процессе  Формиро-вания антидо-пинговой культуры» | | Ответственны й за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА | | 1-2 раза в год | | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в  регионе | |

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 организации, осуществляющей спортивную подготовку.

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

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице №8

***Таблица №8***

# Примерный план инструкторской и судейской практики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Задачи обучения** | **Виды работы** | **Сроки реализации** |
| 1 | 1. Освоение методики проведения тренировочных   занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами   1. 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 самбо | Устанавливаются в соответствии с графиком и  спецификой этапа  спортивной подготовки |
| 2 | Освоение методики проведения спортивно-  массовых мероприятий в  физкультурно-спортивной организации или  образовательном учреждении | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. |  |
| 3 | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | Судейство соревнований по виду спорта |

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

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные.

В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице №9

***Таблица №9***

# План применения восстановительных средств и мероприятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Средства и мероприятия** | **Сроки реализации** |
| 1 | Рациональное питание:  - сбалансировано по энергетической ценности;  - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);  - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок. | В течение всего периода спортивной подготовки |
| 2 | Физиотерапевтические методы:   1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульс терапия, УВЧ – терапия, электрофорез, | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом  физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий. |
| 3 | Фармакологические средства:   1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизирующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом  физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий |
| 4 | Кислородотерапия (кислородные коктейли). | Каждый четверг |

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств –усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

**III. Система контроля**

***3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях***

1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:
   1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

11.2. 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 субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. 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;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

 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 субъекта   
Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды   
Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

***Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:***

* соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «легкая атлетика»;
* наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.
  1. ***Оценка результатов освоения дополнительной образовательной***

***программы спортивной подготовки***

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Примерные вопросы для мониторинга знаний теоретического материала программы представлен в приложении №1

Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

* 1. ***Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки***

Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по общей и специальной физической подготовке спортсменов. Для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки обучающемуся необходимо набрать определенное количество баллов по общей физической и специальной физической подготовке.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «легкая атлетика»и представлены в таблицах №№10-11

Таблица №10

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | | | | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | | | | |
| 9,6 | 9,9 | 9,3 | | 9,5 | | |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | | | | |
| 10 | 5 | 13 | | | 7 | |
| 1.3. | Прыжок в длину  с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | | | | |
| 130 | 120 | 140 | | | 130 | |
| 1.4. | Прыжки через скакалку  в течение 30 с | количество раз | не менее | | не менее | | | | |
| 25 | 30 | 30 | | | 35 | |
| 1.5. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | не менее | | | | |
| 24 | 13 | 22 | | | 15 | |
| 1.6. | Наклон вперед  из положения стоя  на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | | | | |
| +2 | +3 | +4 | | | +5 | |
| 1.7. | Бег (кросс) на 2 км (бег  по пересеченной местности) | мин, с | без учета времени | | не более | | | | |
| 16.00 | | | | 17.30 |

Таблица №11

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | | с | не более | |
| 9,3 | 10,3 |
| 1.2. | Бег на 150 м | | с | не более | |
| 25,5 | 27,8 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | не менее | |
| 190 | 180 |
| 2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба | | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | | с | не более | |
| 9,5 | 10,6 |
| 2.2. | Бег на 500 м | | мин, с | не более | |
| 1.44 | 2.01 |
| 2.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | не менее | |
| 170 | 160 |
| 3. Для спортивной дисциплины прыжки | | | | | |
| 3.1. | Бег на 60 м | | с | не более | |
| 9,3 | 10,5 |
| 3.2. | Тройной прыжок в длину с места | | м, см | не менее | |
| 5.40 | 5.10 |
| 3.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | не менее | |
| 190 | 180 |
| 4. Для спортивной дисциплины метания | | | | | |
| 4.1. | Бег на 60 м | | с | не более | |
| 9,6 | 10,6 |
| 4.2. | Бросок набивного мяча 3 кг  снизу-вперед | | м | не менее | |
| 10 | 8 |
| 4.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | не менее | |
| 180 | 170 |
| 5. Для спортивной дисциплины многоборье | | | | | |
| 5.1. | Бег на 60 м | | с | не более | |
| 9,5 | 10,5 |
| 5.2. | Тройной прыжок в длину с места | | м, см | не менее | |
| 5.30 | 5.00 |
| 5.3. | Бросок набивного мяча 3 кг  снизу-вперед | | м | не менее | |
| 9 | 7 |
| 5.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | не менее | |
| 180 | 170 |
| 6. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 6.1. | | Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) | | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | |
| 6.2. | | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) | | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | |

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

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

* Тренировочные группы (этап спортивной специализации)

Требования к результатам овладения программой спортивной подготовки на Тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

В ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ (3-ГО, 4-ГО и 5–ГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ) при планировании подготовки юных легкоатлетов в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации.

С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться задачи:

1) повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся;

2) укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП.

Задачи на этапе подготовки:

• укрепление здоровья;

• укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;

• развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости);

• обучение основам техники видов легкой атлетики;

•начало участия в соревнованиях по отдельным видам легкоатлетического многоборья;

• овладение основами знаний по тренировке в многоборье;

•начало ведения спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные.

**Разделы подготовки**

**Теория**

На Тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) используются:

- изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки, занимающихся многоборьями, разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки, просмотр видеофильмов, лекции по вопросам тренировки и обучения.

- История развития лѐгкой атлетики.

- Лѐгкая атлетика в России и в мире 41

- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи.

- Краткие сведения о строении и функциях организма человека. - Влияние легкоатлетических упражнений на организм.

- Физиологические основы тренировки

- Основы техники видов лѐгкой атлетики

- Основы методики обучения и тренировки

- Планирование спортивной тренировки

- Места занятий, оборудование и инвентарь.

**Общая физическая подготовка**

**Развитие силы /силовая подготовка:**

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

- Упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера

- Упражнения на снарядах и со снарядами

- Упражнения из других видов спорта

- Подвижные и спортивные игры

**Развитие быстроты /скоростная подготовка/**

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

- Подвижные и спортивные игры

**Развитие выносливости**

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время

- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба/

- Подвижные спортивные игры

**Развитие ловкости /координационная подготовка/**

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений

- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения

- Подвижные и спортивные игры

**Развитие гибкости**

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

**Специальная физическая подготовка**

- Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.

- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.

- Специальные упражнения на тренажѐрах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости).

- Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания.

- Специальные упражнения в парах (с партнѐром) на месте и в движении

**Обучение и совершенствование техники**

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

На этом этапе необходимо:

- создать чѐткое представление о двигательном действии и установку на овладение им;

- научить частям (фазам или элементам) техники действия;

- предупредить или устранить ненужные движения и искажения техники. Основной акцент ставится на совершенствовании техники двигательного действия

**Соревнования и открытые старты (по календарю)**

• Всероссийские соревнования

• Городские соревнования

• Первенства г. Ишима

• Первенства Уральского Федерального округа

• Первенства России

• Международные соревнования

**Психологическая подготовка**

На этапе тренировочной подготовки внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

**Инструкторская и судейская практика**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

**Врачебный контроль**

Врачебный контроль за юными спортсменами осуществляется силами врачей городского врачебно-физкультурного диспансера, врачами Колледжа в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом два раза в год – в сентябре-ноябре и апреле-мае. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов.

**Воспитательная работа**

Тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,

- высокой организованности и требовательности к себе,

- чувства ответственности за порученное дело,

- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям,

- спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

- четкая творческая организация тренировочной работы;

- формирование и укрепление коллектива;

- правильное моральное стимулирование;

- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;

- товарищеская взаимопомощь и взаимно требовательность;

Основные цели: расширить диапазон двигательного навыка, закрепить специфические ощущения - чувство ритма, темпа. Выполнение плановых спортивных нормативов. Создание предпосылок для спортивного совершенствования.

Этап спортивной специализации очень важен, он является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности легкоатлета. Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей. Одной из основных методических особенностей этапа углублѐнной спортивной подготовки является неуклонное повышение объѐма специализированных средств подготовки как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП.

С 15-16 лет интенсивно увеличивается способность к волевому усилию в связи с развитием свойств нервной системы. Это создаѐт предпосылки для углублѐнного воспитания специальной выносливости - способности эффективно выполнять специфическую физическую нагрузку в «жѐстких» временных режимах. Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки легкоатлеты активно расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности. Благодаря новым организационным формам подготовка начинает осуществляться в условиях более специализированного режима, позволяющего проводить к концу этапа 2-разовые в течение дня тренировочные занятия. Происходит значительное увеличение общего объѐма учебных часов, который в динамике по годам подготовки увеличивается. Структура годичного цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах. Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами.

На этом этапе учащиеся определяются со своей спортивной специализаций. Этот выбор делается вместе с тренером на основе анализа выступления в спортивных соревнованиях на различных соревнованиях, и углублѐнных медицинских исследований определяющих функциональные возможности организма спортсмена. Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что легкоатлет, завершая подготовку на этапе углублѐнной спортивной подготовки, должен выполнить норму «Кандидат в мастера спорта» ЕВСК.

***4.2. Учебно-тематический план***

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице №12.

***Таблица №12***

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 120/180** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-трениро-вочный  этап (этап спортивной специализа-ции) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 600/960** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения.Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО

«СШ г. Ишима»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Таланцев

01.09.2023 г.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (бег на средние дистанции)

ПЛАН - ГРАФИК

**распределения учебно- тренировочных часов (календарно-тематическое планирование)**

**спортивно-оздоровительный этап (4 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Всего часов | М е с я ц ы | | | | | | | | | | | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1. Общая физическая  подготовка | **108** | 10 | 8 | 10 | 8 | 10 | 10 | 8 | 8 | 9 | 10 | 8 | 9 |
| 2. Техническая  подготовка | 94 | 5 | 7 | 9 | 9 | 7 | 7 | 9 | 7 | 9 | 7 | 9 | 9 |
| 3. Медицинские и медико-биологические мероприятия | 6 | 2 | 2 | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - |
| ИТОГО | 208 | **17** | **17** | **19** | **17** | **17** | **17** | **17** | **17** | **18** | **17** | **17** | **18** |

Заместитель директора по МР О.В. Прокопьева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО

«СШ г. Ишима»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Таланцев

01.09.2023 г.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (бег на средние дистанции)

ПЛАН - ГРАФИК

**распределения учебно- тренировочных часов (календарно-тематическое планирование)**

**спортивно-оздоровительный этап (6 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Всего часов | М е с я ц ы | | | | | | | | | | | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1. Общая физическая  подготовка | **150** | 11 | 11 | 12 | 14 | 13 | 14 | 11 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 2. Техническая  подготовка | 156 | 13 | 13 | 15 | 12 | 13 | 12 | 15 | 13 | 14 | 12 | 12 | 12 |
| 3. Медицинские и медико-биологические мероприятия | 6 | 2 | 2 | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - |
| ИТОГО | 312 | **26** | **26** | **27** | **26** | **26** | **26** | **26** | **25** | **26** | **25** | **26** | **27** |

Заместитель директора по МР О.В. Прокопьева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО

«СШ г. Ишима»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Таланцев

01.09.2023 г.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (бег на средние дистанции)

ПЛАН - ГРАФИК

**распределения учебно- тренировочных часов (календарно-тематическое планирование)**

**этап начальной подготовки 1-й год обучения (6 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Всего часов | М е с я ц ы | | | | | | | | | | | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Общая физическая подготовка | **234** | 19 | 19 | 21 | 19 | 19 | 21 | 19 | 18 | 19 | 19 | 20 | 21 |
| Специальная физическая подготовка |
| Участие в спортивных соревнованиях | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техническая подготовка | 47 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 25 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 6 | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | 2 | 1 |
| ИТОГО | 312 | **26** | **26** | **27** | **26** | **26** | **26** | **26** | **25** | **26** | **25** | **26** | **27** |

Заместитель директора по МР О.В. Прокопьева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО

«СШ г. Ишима»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Таланцев

01.09.2023 г.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (бег на средние дистанции)

ПЛАН - ГРАФИК

**распределения учебно- тренировочных часов (календарно-тематическое планирование)**

**этап начальной подготовки 2-й год обучения (8 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Всего часов | М е с я ц ы | | | | | | | | | | | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Общая физическая подготовка | **300** | 24 | 27 | 25 | 25 | 22 | 27 | 27 | 25 | 24 | 24 | 24 | 26 |
| Специальная физическая подготовка |
| Участие в спортивных соревнованиях | 8 | 1 | 2 | - | 2 | - | - | - | - | 1 | 2 | - | - |
| Техническая подготовка | 67 | 6 | 4 | 7 | 3 | 6 | 4 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 33 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| Инструкторская и судейская практика | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 8 | 2 | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - | 1 | 1 | - |
| ИТОГО | 416 | **35** | **35** | **36** | **35** | **34** | **33** | **35** | **33** | **34** | **35** | **35** | **36** |

Заместитель директора по МР О.В. Прокопьева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО

«СШ г. Ишима»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Таланцев

01.09.2023 г.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (бег на средние дистанции)

ПЛАН - ГРАФИК

**распределения учебно- тренировочных часов (календарно-тематическое планирование)**

**этап начальной подготовки 3-й год обучения (8 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Всего часов | М е с я ц ы | | | | | | | | | | | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Общая физическая подготовка | **300** | 24 | 27 | 25 | 25 | 22 | 27 | 27 | 25 | 24 | 24 | 24 | 26 |
| Специальная физическая подготовка |
| Участие в спортивных соревнованиях | 8 | 1 | 2 | - | 2 | - | - | - | - | 1 | 2 | - | - |
| Техническая подготовка | 67 | 6 | 4 | 7 | 3 | 6 | 4 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 33 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| Инструкторская и судейская практика | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 8 | 2 | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - | 1 | 1 | - |
| ИТОГО | 416 | **35** | **35** | **36** | **35** | **34** | **33** | **35** | **33** | **34** | **35** | **35** | **36** |

Заместитель директора по МР О.В. Прокопьева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО

«СШ г. Ишима»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Таланцев

01.09.2023 г.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (бег на средние дистанции)

ПЛАН - ГРАФИК

**распределения учебно- тренировочных часов (календарно-тематическое планирование)**

**учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 - год обучения (8 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Всего часов | М е с я ц ы | | | | | | | | | | | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Общая физическая подготовка | **208** | 16 | 18 | 19 | 15 | 17 | 20 | 20 | 16 | 16 | 15 | 16 | 20 |
| Специальная физическая подготовка | **50** | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 17 | 1 | 2 | 2 | 2 | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Техническая подготовка | 75 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 37 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Инструкторская и судейская практика | 12 | 2 | 2 | - | 2 | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | - | - |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 17 | 3 | - | - | 3 | 3 | - | - | 1 | 1 | 3 | 3 | - |
| ИТОГО | 416 | **35** | **35** | **36** | **35** | **34** | **33** | **35** | **33** | **34** | **35** | **35** | **36** |

Заместитель директора по МР О.В. Прокопьева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО

«СШ г. Ишима»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Таланцев

01.09.2023 г.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (бег на средние дистанции)

ПЛАН - ГРАФИК

**распределения учебно-тренировочных часов (календарно-тематическое планирование)**

**учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 - год обучения (8 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Всего часов | М е с я ц ы | | | | | | | | | | | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Общая физическая подготовка | **208** | 16 | 18 | 19 | 15 | 17 | 20 | 20 | 16 | 16 | 15 | 16 | 20 |
| Специальная физическая подготовка | **50** | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 17 | 1 | 2 | 2 | 2 | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Техническая подготовка | 75 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 37 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Инструкторская и судейская практика | 12 | 2 | 2 | - | 2 | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | - | - |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 17 | 3 | - | - | 3 | 3 | - | - | 1 | 1 | 3 | 3 | - |
| ИТОГО | 416 | **35** | **35** | **36** | **35** | **34** | **33** | **35** | **33** | **34** | **35** | **35** | **36** |

Заместитель директора по МР О.В. Прокопьева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО

«СШ г. Ишима»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Таланцев

01.09.2023 г.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (бег на средние дистанции)

ПЛАН - ГРАФИК

**распределения учебно-тренировочных часов (календарно-тематическое планирование)**

**учебно-ренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 - год обучения (9 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Всего часов | М е с я ц ы | | | | | | | | | | | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Общая физическая подготовка | **234** | 20 | 22 | 22 | 14 | 22 | 22 | 22 | 16 | 16 | 14 | 20 | 24 |
| Специальная физическая подготовка | 56 | 3 | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 8 | 5 | 4 | 4 | 4 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 19 | 2 | 2 | - | 2 | 3 | - | - | - | 4 | 4 | - | 2 |
| Техническая подготовка | 84 | 6 | 6 | 8 | 8 | 4 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 42 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 |
| Инструкторская и судейская практика | 14 | 2 | 2 | - | 2 | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | - | - |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 19 | 4 | - | - | 3 | 4 | - | - | 1 | 1 | 3 | 3 | - |
| ИТОГО | 468 | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **38** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **40** |

Заместитель директора по МР О.В. Прокопьева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО

«СШ г. Ишима»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Таланцев

01.09.2023 г.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (бег на средние дистанции)

ПЛАН - ГРАФИК

**распределения учебно-тренировочных часов (календарно-тематическое планирование)**

**учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 - год обучения (12 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Всего часов | М е с я ц ы | | | | | | | | | | | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Общая физическая подготовка | **256** | 22 | 20 | 22 | 20 | 21 | 20 | 24 | 20 | 20 | 21 | 22 | 24 |
| Специальная физическая подготовка | 94 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 37 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 |  | 4 | 4 | 4 | 2 |  |
| Техническая подготовка | 125 | 10 | 10 | 12 | 10 | 10 | 8 | 11 | 10 | 10 | 10 | 11 | 13 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 62 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 4 | 6 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 |
| Инструкторская и судейская практика | 25 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 25 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| ИТОГО | 624 | **52** | **52** | **54** | **52** | **52** | **48** | **54** | **50** | **52** | **52** | **52** | **54** |

Заместитель директора по МР О.В. Прокопьева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО

«СШ г. Ишима»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Таланцев

01.09.2023 г.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (бег на средние дистанции)

ПЛАН - ГРАФИК

**распределения учебно-тренировочных часов (календарно-тематическое планирование)**

**учебно-ренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 - год обучения (12 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Всего часов | М е с я ц ы | | | | | | | | | | | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Общая физическая подготовка | **256** | 22 | 20 | 22 | 20 | 21 | 20 | 24 | 20 | 20 | 21 | 22 | 24 |
| Специальная физическая подготовка | 94 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 37 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 |  | 4 | 4 | 4 | 2 |  |
| Техническая подготовка | 125 | 10 | 10 | 12 | 10 | 10 | 8 | 11 | 10 | 10 | 10 | 11 | 13 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 62 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 4 | 6 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 |
| Инструкторская и судейская практика | 25 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 25 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| ИТОГО | 624 | **52** | **52** | **54** | **52** | **52** | **48** | **54** | **50** | **52** | **52** | **52** | **54** |

Заместитель директора по МР О.В. Прокопьева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО

«СШ г. Ишима»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Таланцев

01.09.2023 г.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (бег на средние дистанции)

ПЛАН - ГРАФИК

**распределения учебно-тренировочных часов (календарно-тематическое планирование)**

**учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 - год обучения (12 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Всего часов | М е с я ц ы | | | | | | | | | | | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Общая физическая подготовка | **256** | 22 | 20 | 22 | 20 | 21 | 20 | 24 | 20 | 20 | 21 | 22 | 24 |
| Специальная физическая подготовка | 94 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 37 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 |  | 4 | 4 | 4 | 2 |  |
| Техническая подготовка | 125 | 10 | 10 | 12 | 10 | 10 | 8 | 11 | 10 | 10 | 10 | 11 | 13 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 62 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 4 | 6 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 |
| Инструкторская и судейская практика | 25 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 25 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| ИТОГО | 624 | **52** | **52** | **54** | **52** | **52** | **48** | **54** | **50** | **52** | **52** | **52** | **54** |

Заместитель директора по МР О.В. Прокопьева

Практическая часть программного материала распределена на 52 недели непрерывного процесса спортивной подготовки с учетом самостоятельной работы спортсменов.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основными структурными блоками планирования.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

На данном этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения упражнений, формированию двигательных навыков и умений. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами.

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

**Микроциклом** тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов; развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В).

**Мезоцикл** - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

**Макроцикл** тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На данном этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений.

Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного аппарата.

Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами.

Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно понимать и изучать технико-тактический арсенал борьбы.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

До 2-х лет обучения основное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годичных циклов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности.

Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель.

Этот период подразделяется на два этапа общей подготовки и специальной подготовки.

Распределение учебно-тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладения основными элементами борьбы: падениями, самостраховкой, захватами, передвижениями и т.д.; накопление теоретических знаний.

Для данного этапа характерен достаточно большой объем учебно-тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники борьбы, изучаются элементы тактики, организуются учебные, тренировочные и контрольные схватки.

Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

**Типы и структура мезоциклов**.

Построение учебно-тренировочного процесса в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др.

***Втягивающий*** мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности.

С такого мезоцикла начинается подготовительный период.

Больше внимания уделяется средствам общей физической подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения.

***Базовый*** мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей.

***Контрольно-подготовительный*** мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным.

Тренировочная работа сочетается с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям.

Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

***Предсоревновательные*** мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных

В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена.

***Соревновательные*** мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнования.

***Восстановительные*** мезоциклы подразделяются восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие.

Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами.

Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащим в своем наименовании: слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно   
(далее – бег на короткие дистанции), слово «бег» с указанием дистанции более   
400 м (далее – бег на средние и длинные дистанции), слово «ходьба»   
(далее – спортивная ходьба), слово «прыжок» (далее – прыжки); слова «метание»   
и «толкание» (далее – метания), слово «борье» (далее – многоборье), основаны   
на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду   
субъекта Российской Федерации по виду спорта «легкая атлетика» и участия   
в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика»   
не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий,   
а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика».

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

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

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

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

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

**6.2 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки**

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

наличие беговой дорожки;

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

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой   
и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий   
и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой   
и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных   
и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[[2]](#footnote-2);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми   
для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20%   
от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Таблица № 13

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми   
для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий | |
|  | Барьер легкоатлетический универсальный | штук | 40 | |
|  | Брус для отталкивания | штук | 1 | |
|  | Буфер для остановки ядра | штук | 1 | |
|  | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 10 | |
|  | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг) | комплект | 10 | |
|  | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | комплект | 3 | |
|  | Грабли | штук | 2 | |
|  | Доска информационная | штук | 2 | |
|  | Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту | штук | 2 | |
|  | Колокол сигнальный | штук | 1 | |
|  | Конус высотой 15 см | штук | 10 | |
|  | Конус высотой 30 см | штук | 20 | |
|  | Конь гимнастический | штук | 1 | |
|  | Круг для места толкания ядра | штук | 1 | |
|  | Мат гимнастический | штук | 10 | |
|  | Место приземления для прыжков в высоту | штук | 1 | |
|  | Мяч для метания (140 г) | штук | 10 | |
|  | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 8 | |
|  | Палочка эстафетная | штук | 20 | |
|  | Патроны для пистолета стартового | штук | 1000 | |
|  | Пистолет стартовый | штук | 2 | |
|  | Планка для прыжков в высоту | штук | 8 | |
|  | Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м) | штук | 1 | |
|  | Рулетка (10 м) | штук | 3 | |
|  | Рулетка (100 м) | штук | 2 | |
|  | Рулетка (20 м) | штук | 1 | |
|  | Рулетка (50 м) | штук | 3 | |
|  | Секундомер | штук | 10 | |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 20 | |
|  | Скамейка для жима штанги лежа | штук | 4 | |
|  | Стартовые колодки | пар | 10 | |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 2 | |
|  | Стойки для приседания со штангой | пар | 1 | |
|  | Электромегафон | штук | 1 | |
| Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье | | | | |
|  | Препятствие для бега (3,96 м) | штук | | 3 |
|  | Препятствие для бега (5 м) | штук | | 1 |
|  | Препятствие для бега (3,66 м) | штук | | 1 |
| Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье | | | | |
|  | Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом | штук | | 2 |
|  | Место приземления для прыжков с шестом | штук | | 1 |
|  | Планка для прыжков с шестом | штук | | 10 |
|  | Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом | штук | | 1 |
|  | Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом | пар | | 2 |
|  | Стойки для прыжков с шестом | пар | | 1 |
|  | Ящик для упора шеста | штук | | 1 |
| Для спортивных дисциплин метания, многоборье | | | | |
|  | Диск массой 1,0 кг | штук | | 20 |
|  | Диск массой 1,5 кг | штук | | 10 |
|  | Диск массой 1,75 кг | штук | | 15 |
|  | Диск массой 2,0 кг | штук | | 20 |
|  | Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг) | комплект | | 3 |
|  | Копье массой 600 г | штук | | 20 |
|  | Копье массой 700 г | штук | | 20 |
|  | Копье массой 800 г | штук | | 20 |
|  | Круг для места метания диска | штук | | 1 |
|  | Круг для места метания молота | штук | | 1 |
|  | Молот массой 3,0 кг | штук | | 10 |
|  | Молот массой 4,0 кг | штук | | 10 |
|  | Молот массой 5,0 кг | штук | | 10 |
|  | Молот массой 6,0 кг | штук | | 10 |
|  | Молот массой 7,26 кг | штук | | 10 |
|  | Ограждение для метания диска | штук | | 1 |
|  | Ограждение для метания молота | штук | | 1 |
|  | Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении | штук | | 1 |
|  | Ядро массой 3,0 кг | штук | | 20 |
|  | Ядро массой 4,0 кг | штук | | 20 |
|  | Ядро массой 5,0 кг | штук | | 10 |
|  | Ядро массой 6,0 кг | штук | | 10 |
|  | Ядро массой 7,26 кг | штук | | 20 |

Таблица № 14

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
|  | Диск | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |
|  | Копье | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Молот в сборе | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |
|  | Шест | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |
|  | Ядро | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |

Таблица №15

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Костюм ветрозащитный | 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. | Перчатки для метания молота | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 8. | Трусы легкоатлетические | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Шиповки для бега на короткие дистанции | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 10. | Шиповки для бега на средние и длинные дистанции | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 11. | Шиповки для бега с препятствиями «стипль-чеза» | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 12. | Шиповки для метания копья | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 13. | Шиповки для прыжков в высоту | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 14. | Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 15. | Шиповки для тройного прыжка | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

**6.3 Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации Программы**

Организационные условия:

* обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
* соблюдение возрастного контингента;
* отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников; Временно-пространственные:
* соблюдение расписания занятий;
* определение места реализации программы;

*Психолого-педагогические условия:*

* преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексию, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

*Санитарно-гигиенические условия:*

* соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

* соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий по легкой атлетике;
* соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
* охрана труда.

*Информационно-методические условия:*

* федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;
* наличие дополнительной образовательной программы;
* своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

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

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

* на этапе начальной подготовки – двух часов;
* на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

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

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

# VII. Перечень информационного обеспечения

1. Берестовская А.Л. Индивидуализация многолетней подготовки в метании диска на этапе углубленной тренировки и спортивного совершенствования. Автореферат. - М., 1992.
2. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
3. Зеличенок В.Б., Никитушкип В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
4. Зеличенок В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998. - 116с.
5. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
6. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.
7. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
8. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт,1977. - 271 с.
10. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003
11. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999.
12. Филин В.П. воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. http://www.minsport.gov.ru/ – Министерство спорта Российской Федерации
2. http://www.rusada.ru/ – Российское антидопинговое агентство
3. http://www.wada-ama.org/ – Всемирное антидопинговое агентство
4. https://rusathletics.info/ Всероссийская федерация легкой атлетики

1. (зарегистрирован Минюстом России 16.12.2022г, регистрационный № 71593). [↑](#footnote-ref-1)
2. с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554). [↑](#footnote-ref-2)