|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНА  приказом директора Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 1» Асбестовского городского округа  от 10 апреля 2023 года № 111-ОД  «Об утверждении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» |

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

**I. Общие положения**

**1**. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по спортивной дисциплине «легкая атлетика», в Муниципальном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа № 1» Асбестовского городского округа (далее – учреждение). Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

начальной подготовки;

учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации);

этапе совершенствования спортивного мастерства.

**2**. **Целями Программы являются**:

обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 996 (далее – ФССП);

достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

совершенствование (вариант – рост) спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

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

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, 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) |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика» | | | |
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 2 |

4. Объем Программы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| НП-1 | НП-2 | НП-3 | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 | УТГ-5 |
| ССМ |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 8 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 24 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 416 | 468 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1248 |

**Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы**:

* 1. Учебно-тренировочные занятия – групповые (выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану), индивидуальные (запрограммированные, выполняется под руководством тренера-преподавателя), смешанные (комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная), запрограммированные (выполняется спортсменами самостоятельно), свободные (свободная без строгого плана).

5.2 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 специализаии) | | 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 | | | | | | |

* 1. Спортивные соревнования.

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.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 1» Асбестовского городского округа направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды и объем соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| НП-1 | НП-2 | НП-3 | | УТГ-1 | УТГ-2 | | УТГ-3 | | УТГ-4 | УТГ-5 | |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика» | | | | | | | | | | | | | |
| Контрольные | 1 | 2 | 5 | 4 | | | 4 | | 4 | 4 | 4 | 6 | |
| Отборочые | - | - | - | 1 | | | 1 | | 1 | 2 | 2 | 2 | |
| Основные | - | 1 | 1 | 1 | | | 1 | | 1 | 2 | 2 | 2 | |

* 1. Иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

1. **Годовой учебно-тренировочный план**

Спортивная дисциплина: Бег на короткие дистанции

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Этап начальной  подготовки | | | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) | | |
| НП-1 | НП-2 | | НП-3 | | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 | | | | УТГ-5 | |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 8 | | | | 9 | 12 | 14 | 16 | | | | 18 | | 24 | | |
| Максимальная продолжительность одного  учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 2 | | | | 3 | 3 | 3 | 3 | | | | 3 | | 4 | | |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | 8 | | | | | | | | | | | 2 | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 154 | | 196 | | 166 | | 150 | 200 | | 233 | 166 | | | 187 | | 212 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 80 | | 100 | | 120 | | 108 | 144 | | 167 | 225 | | | 253 | | 337 |
| 3 | Спортивные соревнования | - | | 8 | | 8 | | 19 | 25 | | 29 | 50 | | | 56 | | 88 |
| 4 | Техническая подготовка | 47 | | 67 | | 72 | | 112 | 150 | | 175 | 216 | | | 243 | | 337 |
| 5 | Тактическая подготовка | 10 | | 20 | | 20 | | 18 | 28 | | 30 | 41 | | | 45 | | 70 |
| 6 | Теоретическая под готовка | 12 | | 12 | | 12 | | 12 | 12 | | 12 | 12 | | | 12 | | 12 |
| 7 | Психологическая подготовка | 3 | | 5 | | 10 | | 12 | 16 | | 24 | 30 | | | 37 | | 55 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | | 2 | | 2 | | 6 | 8 | | 10 | 10 | | | 10 | | 10 |
| 9 | Инструктор-ская практика | - | | - | | - | | 9 | 10 | | 10 | 20 | | | 20 | | 25 |
| 10 | Судейская практика | - | | - | | - | | 10 | 15 | | 19 | 30 | | | 36 | | 50 |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | | 2 | | 2 | | 4 | 4 | | 4 | 4 | | | 4 | | 10 |
| 12 | Восстановительные мероприятия | 2 | | 4 | | 4 | | 8 | 12 | | 15 | 28 | | | 33 | | 42 |
| **Общее кол-во часов** | | **312** | | **416** | | **416** | | **468** | **624** | **728** | | | **832** | | **936** | | **1248** |

Спортивная дисциплина:

Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) |
| НП-1 | НП-2 | НП-3 | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 | УТГ-5 |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | |
| 6 | 8 | | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 24 |
| Максимальная продолжительность одного  учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | |
| 2 | 2 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | |
| 10 | | | 8 | | | | | 2 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 180 | 230 | | 232 | 311 | 362 | 337 | 384 | 250 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 55 | 66 | | 58 | 75 | 88 | 126 | 140 | 374 |
| 3 | Спортивные соревнования | - | 9 | | 19 | 25 | 29 | 50 | 56 | 87 |
| 4 | Техническая подготовка | 46 | 68 | | 84 | 112 | 131 | 167 | 187 | 274 |
| 5 | Тактическая подготовка | 12 | 10 | | 13 | 20 | 26 | 34 | 41 | 60 |
| 6 | Теоретическая под готовка | 10 | 12 | | 12 | 12 | 12 | 12 | 14 | 18 |
| 7 | Психологическая подготовка | 3 | 12 | | 18 | 25 | 28 | 38 | 38 | 60 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | 4 | | 4 | 4 | 6 | 8 | 8 | 16 |
| 9 | Инструкторская практика | - | - | | 7 | 9 | 10 | 14 | 18 | 28 |
| 10 | Судейская практика | - | - | | 7 | 10 | 12 | 20 | 20 | 35 |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 2 | | 4 | 6 | 8 | 8 | 10 | 20 |
| 12 | Восстановительные мероприятия | - | 3 | | 10 | 15 | 16 | 18 | 20 | 26 |
| **Общее кол-во часов** | | **312** | **416** | | **468** | **624** | **728** | **832** | **936** | **1248** |

1. **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; |  |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:  освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;  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 |  |
| 2. | **Здоровьесберегающая деятельность** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:   * формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); * осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; |  |
| 2.2. | Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий | Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:   * формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; * обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; * знание и соблюдение основ спортивного питания; * формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом; |  |
|  | 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) |  |
| 3. | Патриотическое воспитание | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе). |  |
| 3.2. | Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте | Через систему учебно-тренировочных занятий. |  |
| 3.3. | Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России | 23 февраля – День защитника Отечества | февраля |
| 12 апреля – День космонавтики | апрель |
| 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов | май |
| 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны | июнь |
| 4 ноября – День народного единства |  |
| 9 декабря – День Героев Отечества |  |
| 3.4. | Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта | Через систему учебно-тренировочных занятий |  |
| 3.5. |  | Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.)  Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований | По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** | |
| 1.1. | Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий | в течение года |
| 1.2. | Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований | по отдельному графику |
| 1.3. | Организация встреч с известными спортсменами | в течение года |
| 2. | **Здоровьесберегающая деятельность** | |
| 2.1. | Проведение бесед с обучающимися, направленных на | ежемесячно в течение года |
| 2.1.1. | формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 2.1.2. | осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья |
| 2.1.3. | формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием |
| 2.2. | Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий | в течение года |
| 2.2.1. | формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом |
| 2.2.2. | обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма |
| 2.2.3. | знание и соблюдение основ спортивного питания |
| 2.2.4. | формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом |
| 3. | **Патриотическое воспитание** | |
| 3.1. | Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России |  |
| 3.1.1. | 23 февраля – День защитника Отечества | февраль |
| 3.1.2. | 12 апреля – День космонавтики | апрель |
| 3.1.3. | 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов | май |
| 3.1.4. | 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны | июнь |
| 3.1.5. | 4 ноября – День народного единства | ноябрь |
| 3.1.6. | 9 декабря – День Героев Отечества | декабрь |
| 3.2. | Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий) | в течение года |
| 3.3. | Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий) | в течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | |
| 4.1. | Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях | в течение года |
| 4.1.1. | развитие изобретательности и логического мышления |
| 4.1.2. | развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи |
| 4.1.3. | развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях). |
| 4.1.4. | развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний) |
| **5.** | **Нравственное воспитание** |  |
| 5.1. | Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий | в течение года |
| 5.2. | Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте | в течение года |

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

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 вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный 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**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортсмены** | **Вид программы** | **Тема** | **Ответственный за проведение мероприятия** | **Сроки проведения** |
| **Этап начальной подготовки** | 1.Веселые старты | «Честная игра» | Тренер | 1-2 раза в год |
| 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | **Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе** | 1 раз в год |
| 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |  | Тренер | 1 раз в месяц |
| 4.Антидопинговая викторина | «Играй честно» | **Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе**  **РУСАДА** | По назначению |
| 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА[[1]](#footnote-1) |  | Спортсмен | 1 раз в год |
| 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер | 1-2 раза в год |
| 7. Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»,  «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | **Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе**  **РУСАДА** | 1-2 раза в год |
| **Тренировочный этап**  **(этап спортивной специализации)** | 1.Веселые старты | «Честная игра» | Тренер | 1-2 раза в год |
| 2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА[[2]](#footnote-2) |  | Спортсмен | 1 раз в год |
| 3.Антидопинговая викторина | «Играй честно» | **Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе**  **РУСАДА** | По назначению |
| 4.Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»   «Проверка лекарственных средств» | **Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе**  **РУСАДА** | 1-2 раза в год |
| 5.Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер | 1-2 раза в год |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства,** | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | Спортсмен | 1 раз в год |
| 2.Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Процедура допинг-контроля»  «Подача запроса на ТИ»  «Система АДАМС» | **Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе**  **РУСАДА** | 1-2 раза в год |

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.

**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».

1. **Планы инструкторской и судейской практики.**

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена.

План инструкторской практики на учебно-тренировочном этапе

(этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства

**легкая атлетика (бег на короткие дистанции)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Формируемые умения | Количество часов в год | | | | | |
| УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 | УТГ-5 | ССМ |
| 1). Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.  2). Выполнение заданий по построению и перестройке группы.  3). Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.  4). Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника соревнований. | 9 | 10 | 10 | 20 | 20 | 25 |

План судейской практики

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства

**легкая атлетика (бег на короткие дистанции)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Формируемые умения | Количество часов в год | | | | | |
| УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 | УТГ-5 | ССМ |
| 1). Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение по этому комплексу занятий с группой.  2). Проведение подготовительной, основной частей тренировки.  3). Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей секретаря соревнований.  4). Проведение занятий по совершенствованию ОФП и СФП.  5). Составление рабочих планов, конспектов занятий.  6). Составление положения о соревнованиях.  7). Практика судейства. | 10 | 15 | 19 | 30 | 36 | 50 |

План инструкторской практики

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе

совершенствования спортивного мастерства

**легкая атлетика (бег на средние дистанции, спортивная ходьба)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Формируемые умения | Количество часов в год | | | | | |
| УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 | УТГ-5 | ССМ |
| 1). Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение по этому комплексу занятий с группой.  2). Проведение подготовительной, основной частей тренировки.  3). Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей секретаря соревнований.  4). Проведение занятий по совершенствованию ОФП и СФП.  5). Составление рабочих планов, конспектов занятий.  6). Составление положения о соревнованиях.  7). Практика судейства. | 7 | 9 | 10 | 14 | 18 | 28 |

План судейской практики

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе

совершенствования спортивного мастерства

легкая атлетика (бег на средние дистанции, спортивная ходьба)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Формируемые умения | Количество часов в год | | | | | |
| УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 | УТГ-5 | ССМ |
| 1. Вести протокол учебно-тренировочного занятия. 2. Участвовать в проведении учебно-тренировочного занятия совместно с тренером-преподавателем. 3. Осуществлять проведение учебно-тренировочного занятия самостоятельно. 4. Участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата. 5. Судить соревнования в качестве судьи. | 7 | 10 | 12 | 20 | 20 | 35 |

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

**Восстановительные мероприятия**.

Восстановление - процесс борьбы с наступившим в тренировочных занятиях утомлением. Признаком утомления является снижение работоспособности, временное ухудшение функционального состояния систем организма. Изменение физиологических функций происходит в ЦНС, в органах, тканях и системах. Для борьбы с наступившим утомлением используют педагогические, психологические, медико-биологические средства и методы восстановления.

**Педагогическая система включает в себя**:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствующее функциональным возможностям сочетание средств ОФП и СФП, оптимальное построение тренировочных и соревновательных микроциклов, мезоциклов, макроциклов, волнообразность и вариативность нагрузки, чередование средств подготовки, использование неспецифических нагрузок, сочетание работы и отдыха, включение восстановительных циклов;

- построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств, полноценная индивидуальная разминка, заключительная часть занятия, правильный подбор снарядов, включение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления.

Представители скоростно-силовых видов в одном занятии в определенной последовательности используют скоростную, силовую, техническую и скоростно - силовую работу. В месячном цикле тренировки планируется различное чередование больших, средних, малых по объему тренировочных нагрузок недельных циклов. В макроциклах с целью полного восстановления организма спортсмена предусмотрены переходные периоды длительностью 4-6 недель. Одним из условий нормального протекания процессов восстановления является оптимальное чередование тренировочных занятий, различных по направленности, объему, интенсивности, с днями пассивного и активного отдыха. Частые тренировки при правильном сочетании применяемых упражнений не только положительно влияют на рост спортивных результатов, но способствуют протеканию процессов восстановления и в некоторых случаях даже стимулируют их. Ведущим звеном в системе борьбы с наступившим утомлением является активный отдых. Одной из форм активного отдыха легкоатлетов является тренировка симметричных мышц. Действенными средствами восстановления юных спортсменов являются подвижные игры, кроссовый бег, плавание. Психологическая система восстановления применяется в сочетании с педагогической и медико-биологической и служит для снижения нервно - психической напряженности (психорегулирующие тренировки, психотерапия и др.).

**Медико-биологическая система восстановления включает в себя**:

- физиотерапевтические методы (парная баня, различные виды массажа);

- рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности.

В зависимости от степени воздействия нагрузки используются различные восстановительные средства. При восстановлении работоспособности мышц плечевого пояса целесообразны: ручной массаж, вибромассаж, гидромассаж, баромассаж, водно-тепловые процедуры. После больших, глобальных нагрузок - сочетание парной бани с водными процедурами. При выполнении интенсивных упражнений - контрастные водные ванны и спокойное лежание в теплом бассейне (ванне). Для повышения работоспособности перед повторной тренировкой эффективно сочетание парной бани с холодными водными процедурами (температура воды 12- 15°). При длительности перерывов свыше 12-16 часов рекомендуется парная и душ (ванна) с температурой 36-37°. Контрастный душ в течение 5-7 мин - хорошее средство восстановления при следующей методике применения: 1 мин - горячая вода (37-36°), затем 5-10 с - холодная вода (12-15°) и т.д. Спортивный массаж назначается для быстрого восстановления работоспособности, сохранения достигнутого уровня тренированности. Его продолжительность зависит от веса тела массируемого спортсмена. Баня как средство восстановления спортивной работоспособности используется в перерыве между утренней и вечерней тренировками. С этой целью удобно пользоваться сауной с температурой воздуха 100-120°, делая не более 3 заходов по 5-7 мин. После каждого выхода из парной следует принять холодный душ или ванну с температурой воды 13-15° в течение 20-40 с, а затем душ или ванну с температурой 37-39° в течение 1,5-2,0 минут. Далее спортсмен вновь идет под холодный душ в течение 10-15 с, снова принимает горячий душ (ванну) около 1 мин. После процедуры полезно посидеть в предбаннике 5-7 минут. После вечерней тренировки или соревнования также можно пользоваться этой методикой (если на другой день предстоит физическая нагрузка). После проведенной большой и объемной работы с последующим днем отдыха, а также во время перерывов между тренировками и соревнованиями свыше 20 часов используется иная методика.

В сауну спортсмен заходит 3-4 раза по 5-7 мин при температуре 100-120°. После каждого захода рекомендуется кратковременный холодный душ или ванна 10-15 с с последующим теплым душем продолжительностью до 2,5-3,0 минуты. Время отдыха между заходами увеличивается до 7-10 мин, а температура воды в ванне достигает 30°. Правильно организованное питание повышает эффективность тренировки, обусловливает высокую работоспособность, ускоряет течение восстановительных процессов. Высокая интенсивность обмена веществ у спортсменов требует повышения суточной нормы витаминов. В период интенсивных тренировок целесообразно принимать витамины в виде полноценных комплексов («Ундевит», «Декамевит») по 1-2 драже 2-3 раза в день во время еды. Для нормализации окислительно-восстановительных процессов рекомендуется принимать дополнительно аскорбиновую кислоту в дозе 100-150 мг. При проведении тренировочных сборов, особенно в весенний период, целесообразно проводить комплексную витаминизацию для насыщения организма витаминами: в течение 5-7 дней дополнительный ежедневный прием 4-5 штук поливитаминного драже Рациональное питание предусматривает четырехразовый прием пищи в течение суток. При этом перерывы между отдельными приемами не должны превышать 5 часов. Нельзя принимать пищу непосредственно перед тренировкой или соревнованиями между приемом пищи и тренировкой должен соблюдаться 2-3- часовой интервал, необходимый для переваривания пищи. Прием пищи следует производить не ранее, чем через 25-30 мин по окончании физических нагрузок. Питание спортсменов после соревнований не должно быть чрезмерно обильным, но включать разнообразные высококалорийные продукты. Пить много жидкости не рекомендуется. После соревнований у спортсменов часто наблюдается нарушение сна. В этом случае на следующий день после соревнований полезно попариться и принять массаж. Возможно назначение медикаментозного лечения в сочетании с психорегулирующей тренировкой. Фармакологические средства восстановления используются в крайних случаях (состояние перетренировки) и под наблюдением врача.

В любых видах лёгкой атлетики после выполнения самых больших тренировочных нагрузок целесообразно применять комплекс средств общего воздействия (массаж в сочетании с банными процедурами, контрастные ванны и т.д.). При средних и малых нагрузках более целесообразны локальные виды воздействий: местный массаж, баро воздействия, обычные гигиенические процедуры. Перед разминкой автор рекомендует использовать упражнения на растягивание и релаксацию мышц задней поверхности бедра, лёгкий массаж и встряхивание мышц. В основной тренировке необходимо придерживаться принципа гибкой индивидуализации в дозировании нагрузок при объективном и субъективном контроле. Из медико-биологических средств восстановления М. Залесский после тренировки предлагает приём жидкости (содержащей минеральные соли и глюкозу), тёплый душ (3-7 мин с t +37-39°C) или ванны (хвойная, нарзанная, сероводородная). После больших нагрузок в недельном микроцикле, а также при выраженных признаках утомления хорошее восстанавливающее действие, по мнению Залесского, оказывает сауна (3 захода по 5-7 мин при t+100-110°C) с последующим массажем. Положительный эффект даёт также использование тёплой ванны с гидромассажем и барокамеры Кравченко (трёхкратный подъём на 1200-1500 м с экспозицией 2-3 мин, между подъёмами компрессия 0,5-0,7 атм. по 30-40 с).Из фармакологических средств восстановления предлагаются следующие:

 - при повышенном мышечном тонусе положительный эффект даёт использование скутамила Ц (0,5-1 таблетка вечером), витамин Е (2-3 драже в день в течение 3-5 дней). Приём указанных выше препаратов повышает эластичность мышц и снижает вероятность травматизма спортсменов;

 -  при "забитости" мышц после длительных и интенсивных тренировок показано применение никотинатов (трентал, нигексин, ксавин 2-4 таблетки вечером), улучшающих внутримышечный кровоток и удаление шлаков;

 -  после больших тренировочных нагрузок рекомендуется применять средства общего воздействия;

  -  при средних и малых тренировочных нагрузках предпочтительнее локальные виды воздействия: местный массаж, баровоздействия, обычные гигиенические процедуры.

**Планы применения восстановительных средств.**

Особое внимание необходимо уделять восстановлению функционального состояния нервно-мышечного аппарата и координации движений. Весьма важно также правильно дозировать восстановительные средства, поскольку такие средства, как парная баня, сауна, ванны и т.д. отрицательно влияют на выполнение движений, требующих тонкой координации.

Схема сочетания банных процедур с водными в пред соревновательном микроцикле для лёгкоатлетов и скороходов, выглядит следующим образом

**План использования средств восстановления для бегунов**

**на короткие дистанции**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Утро** | **После тренировки** | |
| ***Понедельник*** | | |
| Разминка Гигиенический душ | Душ 3-4 мин (t +35-37°C) Вибромассаж 1 -2 мин на группы мышц, которые выполняли основную нагрузку | Тёплый душ  (t+35-37°C) |
| ***Вторник*** | | |
| Обтирание мокрым полотенцем, растирание сухим 3-4 мин | Контрастный душ, чередуется с обливанием холодной водой 3-4 мин (1 мин душа -t+37-39°C) и 5-10мин(1+10-15°С) Локальный ручной массаж на группы мышц, на которые будет выпадать основная нагрузка | Одна из разновидностей ванн в 10-15 мин (по самочувствию) |
| ***Среда*** | | |
| Обтирание или душ | Сауна, 3 захода (t +90-1 10°С) по 5-7 мин, 10-15c(t+10-15°C). После каждого захода обливание холодной водой | Один из видов локального массажа на группу мышц, выполняющих основную нагрузку |
| ***Четверг*** | | |
| Гигиенический душ | Горячий душ 4-5 мин (t по самочувствию) Баровоздействие - три подъёма на высоту 1200-1500 м для ног, 600-800 м для рук с экспозицией по 2-3 мин и компрессией между подъемами в 0,5-0,7 атм. в течение 30-40 с | Пассивное плавание в бассейне или ванне в течение 10-1 5 мин  (t воды по самочувствию) |
| ***Пятница*** | | |
| Обтирание | Гигиенический душ 3-4 мин (t +35-37°С) Вибромассаж 1-2 мин на группу мышц, которые выполняли основную нагрузку | Тёплый душ (t +35-37°С) |
| ***Суббота*** | | |
| Душ или обтирание по желанию | Душ и упражнения на растягивание | Баня с водными процедурами  по 4-5 заходов по 5-7 мин, после каждого  захода тёплый душ или ванны 3-5 мин (температура воды пожеланию) |
| ***Воскресенье*** | | |
| Отдых, при необходимости - гальванизация, электрофорез и др. (по указанию врача) | | |

В подготовительном периоде лёгкоатлетам рекомендуется при интенсивных тренировках по ОФП использовать ножные гипертермические ванны, массаж льдом задней поверхности бедра, коленного, голеностопного суставов, ахиллова сухожилия, упражнения на растягивание (после тренировок). При миозитах икроножных мышц рекомендуется применять магнитотерапию № 3, ультрафиолетовое облучение (2-3 курса в осенне-зимнем периоде по ускоренной методике № 10), электростимуляцию с предварительным введением в/м АТФ.

**Распределение средств восстановления в недельном цикле**

**подготовки бегунов на короткие дистанции**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Дни недели |  |
| Душ. УФО. Вибромассаж или вакуум-массаж спины, нижних конечностей | Понедельник | Душ. Ножная воздушная холодовая "ванна" |
| Душ. Магнитотерапия болезненных мышц | Вторник | Душ. Сегментарный массаж с аэроионизацией |
| Отдых | Среда | Душ. Сауна. Ароматические ванны, массаж поясницы и нижних конечностей |
| Душ. Вибромассаж спины, нижних конечностей | Четверг | Душ |
| Душ. Гипертермические ножные ванны | Пятница | Душ. Электростимуляция поясницы и нижних конечностей. Массаж с мазями задней поверхности нижних конечностей |
| Душ | Суббота | Душ. Баротерапия или |
| Душ. Сауна. Ароматическая или жемчужная ванны | Воскресенье | Вакуум -массаж нижних конечностей, отдых |

В соревновательном периоде проводятся душ, сауна, классический массаж, сегментарный массаж, вибромассаж, упражнения на растягивание. При тренировке (соревнованиях) в жарком (влажном) климате рекомендуются холодный душ или массаж льдом затылочной области и лба, мышц бедра и голени (способствуют восстановлению возврата венозной крови к сердцу, т.е. восстановлению спортивной работоспособности).

**Общие рекомендации для легкоатлетов.**

Средства и методы физических нагрузок, имеющих целенаправленное восстановительное значение:

-  выполнение тренировочных и соревновательных нагрузок с контрастно изменяющейся скоростью бега;

-  включение между беговыми отрезками упражнений, повышающих активность восстановления;

-  использование в режиме дня различных физических нагрузок, имеющих восстановительное значение;

-  построение дней микроциклов (недельных и большей длительности) с контрастным переключением величины и характера нагрузок;

-  применение физических нагрузок с восстановительной направленностью перед и в ходе соревнований;

- использование физических упражнений в  после соревновательных циклах снаправленностью на ускорение восстановления;

- применение в переходный период различных физических упражнений, направленных на снятие напряжения соревновательного периода и подготовка к новому тренировочному циклу.

Восстановлению функционального состояния организма легкоатлетов после интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок должно уделяться значительное внимание. В этом залог профилактики травм, заболеваний спортсменов и перенапряжений. Основное внимание уделяется восстановлению функционального состояния нервно-мышечного аппарата и координации движений в скоростно-силовых и сложно координационных видах лёгкой атлетики. Важно подбирать и правильно дозировать восстановление.

**Примерное распределение средств восстановления в годичном цикле**

**тренировки легкоатлетов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Осенне-зимний цикл | | | | |
| Средства восстановления | Этапы | | | |
| Обще  подготовительный  14 недель | | Специально-подготовительный, 6 недель | Зимний соревновательный |
| 1 этап | 1 этап |
| Массаж | + | + | + | + |
| Гидромассаж | + | + | + | - |
| Купание в бассейне | + | + | + | - |
| Сауна | + | + | + | - |
| **Весенне-летний цикл** | | | | |
| Средства восстановления | Этапы | | | |
| Весенний  подготовитель  ный 6 недель | Летний  подготовительный 6 недель | Специально-  Подготови  тельный, 5 недель | Этап основных соревнований,  6 недель |
| Массаж | + | + | + | + |
| Гидромассаж | + | - | + | + |
| Купание в бассейне | + | - | - | - |
| Сауна | + | + | - | + |

В любом виде лёгкой атлетике после выполнение самых больших тренировочных нагрузок целесообразно применять комплекс средств общего воздействия (баня в сочетании с водными процедурами и массажами, контрастные ванны и т.д.). При средних и малых нагрузках более целесообразны локальные виды воздействий, местный массаж, баровоздействия, обычные гигиенические процедуры.

**III. Система контроля**

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 и к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. 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, 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 муниципального уровня на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего 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;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня.

**12. Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования Спортивной школой № 1 Асбестовского городского округа, 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.

**13. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап нчальной 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 |

**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 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства 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 | | |
| 7,3 | | 8,2 |
| 1.2. | Бег на 300 м | с | | | не более | | |
| 38.5 | | 43.5 |
| 1.3. | Десятерной прыжок в длину с места | м | | | не менее | | |
| 25 | | 23 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | | не менее | | |
| 260 | | 230 |
| 2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции | | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | | | не более | | |
| 8 | | 9 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | | | не более | | |
| 6.00 | | 7.10 |
| 2.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | | не менее | | |
| 240 | | 200 |
| 3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба | | | | | | | |
| 3.1. | Бег на 60 м | | с | не более | | | |
| 8,4 | | 9,2 | |
| 3.2. | Бег на 5000 м | | мин, с | не более | | | |
| 17.30 | | - | |
| 3.3. | Бег на 3000 м | | мин, с | не более | | | |
| - | | 12.00 | |
| 3.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | не менее | | | |
| 230 | | 190 | |

**IV. Рабочая программа**

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

В разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как теоретическая, физическая, техническая, тактическая. Сведения излагаются последовательно для каждого года подготовки этапа подготовки. Данный раздел включает описание методических особенностей видов подготовки легкоатлетов, особенности тактической и психологической подготовки, средства теоретической подготовки на каждый год спортивной подготовки.

Учитывая особенности тактической, теоретической и психологической подготовки, тренер- преподаватель самостоятельно наполняет план-конспект учебно-тренировочного занятия исходя из поставленных задач и уровня подготовленности обучающихся, а также в соответствии с особенностями планирования процесса спортивной подготовки.

**Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем, видео и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту спортсмена с соблюдением принципа «от простого к сложному».

**1). Развитие легкой атлетики, физическая культура и спорт в России.**

Возникновение и история Олимпийского движения. Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время. Участие легкоатлетов в чемпионатах и Европы и мира, Олимпийских играх. Краткая характеристика состояния и перспективы развития легкой атлетики в городе, крае, России. Международная легкоатлетическая федерации (ИААФ). Физическая культура как составляющая общенациональной культуры, одно из основных средств воспитания всесторонне развитой личности, адаптированной к жизни в современном обществе, обладающей активным гражданским самосознанием. История развития физической культуры и спорта. История развития легкой атлетики как вида спорта. Олимпийское движение. История выступления российских легкоатлетов на олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира.

**2). Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов.**

Понятие о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Рациональное питание при спортивной деятельности. Режим труда и отдыха, общий режим дня. Вред курения, употребления спиртных напитков, наркотиков.

**3). Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов.**

Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значение крови. Сердечно - сосудистая система. Органы пищеварения и обмена веществ. Костная система и ее развитие. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц. Связочный аппарат и его функции. Дыхание и газообмен. Физиологические основы спортивной тренировки.

**4). Закаливание организма*.***

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий легкой атлетикой.

**5). Основы спортивной тренировки.**

Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки. Форма организации занятий в спортивной тренировке. Единство процессов обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков. Последовательность изучения видов легкой атлетики. Многоборная направленность - основной принцип тренировки юных легкоатлетов. Этапы обучения - создание представления, разучивание, совершенствование. Методические приемы и средства. Организация занятия, его структура, содержание, формы проведения. Характеристика и назначение частей занятия. Режим, периоды и циклы тренировки спортсменов различного возраста. Подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Круглогодичность спортивной тренировки, индивидуальный план, дневник тренировки.

**6). Восстановительные мероприятия*.***

Восстановление. Виды восстановительных мероприятий. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и легкой атлетикой. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние.

Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие об утомлении и перетренировке.

Первая помощь (до врача) при ушибах, рассечении, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях.

Основы спортивного массажа. Понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после соревнований. Противопоказания к массажу.

**7). Врачебный и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.**

Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Травматизм, заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Общие сведения о спортивном массаже. Значение парной бани, сауны, душа, тепловых и солнечных ванн, закаливание организма.

**8). Основные виды подготовки юного спортсмена.**

Нравственное формирование личности юного спортсмена. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке. Физическая подготовка и ее содержание, виды. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Содержание и методика технической подготовки. Тактическая подготовка.

**9). Периодизация спортивной подготовки.**

Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники. Понятие спортивной формы, закономерности ее развития, критерии ее оценки. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного.

**10). Планирование и учет в процессе спортивной подготовки.**

Понятие и значение планирования. Учет в процессе спортивной тренировки. Ведение дневника спортсмена. Многолетнее планирование тренировки, годичное и месячное планирование.

**11). Единая всероссийская спортивная классификация.**

Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. Понятие спортивный разряд, спортивное звание. Классификация соревнований и их значение. Планирование спортивных соревнований ([календарный план](http://pandia.ru/text/category/kalendarnie_plani/), положение, заявки).

**12). Самоконтроль в процессе занятий легкой атлетикой.**

Показать значение самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Основные понятия самоконтроля. Средства и методы самоконтроля. Место самоконтроля в системе подготовки легкоатлетов. Показания и противопоказания к занятиям легкой атлетикой. Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность.   
Понятие об утомлении и переутомлении, как временных нарушениях координации функций организма и снижения работоспособности Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления у легкоатлетов. Меры предупреждения переутомления. Средства переключения деятельности, музыка, средства и методы психорегуляции, водные процедуры, солнечные ванны, физиотерапия.

**13). Правила соревнований в легкой атлетике.**

Возраст участников и их допуск к соревнованиям, очередность выступления участников. Спортивная форма участников и их номера. Права и обязанности участников и представителя команды. Правила поведения на соревнованиях. Состав судейской коллегии соревнований. Права и обязанности главного секретаря, зам. главного судьи, стартера и его помощника, судьи на дистанции, судьи на финише, секундометриста.

**14). Профилактика применения допинга среди спортсменов.**

Характеристика допинговых средств и методов. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов. Негативное влияние запрещенных веществ и методов на здоровье; процедура допинг – контроля.

**Физическая подготовка**

Физическая подготовка включает разделы общей и специальной физической подготовки.

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. *Принцип неразрывности* ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП.

**Задачи:**

*-* развитие систем и функций организма спортсмена,

*-* овладение ими разнообразными умениями и навыками,

*-* воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,

*-* создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

**Методы.**

Метод развития быстроты и повышения скорости движения:

* выполнение упражнения в затруднённых условиях, стимулирующих последующую мышечную деятельность спортсмена, выполняемую в нормальных условиях;
* выполнение упражнения в облегчённых условиях с более высокой скоростью и в быстром темпе;
* выполнение упражнения в обычной обстановке при несколько изменяющихся условиях.

Методы развития выносливости:

* *равномерный* – прохождение дистанции в кроссе;
* *равномерно – ускоренный* - прохождение дистанции в кроссе, преимущественно с равномерной скоростью, с ускорением бега в конце;
* *смешанный* – чередование бега с пониженной скоростью со спортивной ходьбой;
* *фартелёк* – непрерывное чередование разнообразной тренировочной работы на местности: бег различной интенсивности, специальные упражнения, ходьба;
* *переменный –* непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью с активным отдыхом;
* *повторный* – повторное пробегание одинаковых или разных по длине отрезков дистанции с повышенной скоростью с активным отдыхом;
* *переменно – повторный* – переменный бег с повышенной скоростью сериями с достаточными интервалами отдыха;
* *интервальный* – пробегание отдельных частей дистанции с равномерной скоростью через определённые, строго планируемые, интервалом отдыха, при неуклонном их сокращении;
* *темповый* – повторное прохождение основных отрезков дистанции с заданной скоростью;
* *контрольный* – прохождение ¾ основной дистанции с соревновательной скоростью или скоростью, несколько превышающей соревновательную;
* *соревновательный* - прохождение дистанции с целью достичь высокого спортивного результата.

Методы развития ловкости, координации, гибкости:

* двустороннего освоения упражнений;
* выполнения действий в новой обстановке;
* новые двигательные ситуации
* развитие эластических свойств мышечно-связочного аппарата

**Средства общей физической подготовленности.**

Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно-локально на определенную группу мышц в течение всего годичного цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

В группах начальной подготовки и тренировочных группах в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

**Общеразвивающие упражнения**(используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки):

- строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий;

-команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д. Ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;

- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;

- ходьба с высоким поднимание бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;

- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;

- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

**Общеразвивающие упражнения без предметов:**

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);

- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног);

- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);

- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);

- упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).

**Общеразвивающие упражнения с предметами.**

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением);

- с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной;

-с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады).

Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

**С отягощениями.**

гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп);

- штанга (с ТГ- 3г. обучения);

- наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.;

- подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания;

- ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;

- жим, рывок, подьем на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

**Упражнения на развитие быстроты.**

С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании;

- бег с хода тоже на коротких отрезках;

- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);

- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;

- максимальная работа рук;

- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;

- различные прыжковые упражнения.

Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

**Упражнения на развитие выносливости***.*

В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой (оптимальной) скоростью. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной с максимальной. Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

**Средства развития гибкости:**

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;

- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;

- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

**НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА:**

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ.Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелезании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью ), колесо(переворот боком).

БАСКЕТБОЛ.Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

ФУТБОЛ.Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрошенным правилам.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ.Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

ПЛАВАНИЕ.Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

**Специальная физическая подготовка (СФП).**

Цель специальной физической подготовки(СФП): развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде.

Для каждого вида легкой атлетики СФП будет различной. Упражнения по своей структуре и характеру должны быть близки к тем видам, которые изучаются в данное время или в которых спортсмен собирается соревноваться. Решение вопроса о соотношении упражнений, направленных на СФП, и распределение их во времени зависят от пола, возраста, степени подготовленности занимающихся и от поставленной на данный период задачи. Начинающим юным спортсменам основное внимание необходимо уделить ОФП и лишь по мере их спортивного роста постепенно повышать удельный вес СФП. СредстваСФП включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег и ходьба; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т. д.). К специальным средствам подготовки легкоатлетов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, метания. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге и ходьбе. Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры па обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры). Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат учащихся, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега и спортивной ходьбы. Спортивный результат в беге и ходьбе определяется умением сохранить оптимальную длину и частоту шагов на протяжении всей дистанции. Основными средствами специальной физической подготовки являются бег и специальные упражнения.

**Специальные упражнения.**

Специальные упражнения направлены на развитие силы, быстроты, гибкости, силовой выносливости и совершенствование всех органов и систем организма. Эффективность специальных упражнений заключается в том, что они могут воздействовать на группы мышц более избирательно, чем собственно бег. Следовательно, специальные упражнения нужно подбирать так, чтобы развивать те мышцы, которые несут основную нагрузку и чтобы по своей двигательной структуре они были сходны с бегом. Специальными упражнениями являются:

1. Различные многоскоки.

2. Бег прыжками.

3. Семенящий бег.

4. Бег с высоким подниманием коленей.

5. Пяти - десятикратные прыжки и т. д.

Применяются специальные упражнения в большем объеме в подготовительном периоде, особенно в марте - апреле, и в меньшем объеме в соревновательном периоде. Чтобы двигательная структура основного движения не нарушалась, тренировочные занятия должны строиться так, чтобы в них сочетались основные средства беговой подготовки и специальные упражнения. Специальная выносливость в таких видах, как спортивная ходьба, бег на средние, длинные дистанции, марафонский бег, и более продолжительные пробеги является ведущим качеством, которое обеспечивает поддержание необходимой скорости передвижения на протяжении всей дистанции. Основным средством развития специальной выносливости по каждому направлению служит многократное, до утомления, выполнение повторений тренировочных вариантов соревновательного и специальных упражнений в одном занятии. Пульсовые режимы при выполнении специальных упражнений: беговых, прыжковых, силовых, а также быстрого бега с целью развития специальной выносливости должны достигать высоких показателей - 180 уд/мин (30 ударов за 10 с) и максимальных значений. Наиболее распространен прерывный метод повторения специальных упражнений сериями с интервалами отдыха между повторениями и сериями до снижения пульса до 120-132 уд/ мин (20-22 удара за 10 с). Число повторений тренировочных вариантов соревновательного упражнения, например, прыжки в длину с коротких и средних разбегов, силовых упражнений локального воздействия (до отказа), метаний и бросков в зоне 90% от максимальных должно превышать в 3-4 раза. С больших и полных разбегов и силовых упражнений общего воздействия с большими отягощениями, метаний и бросков на результат - в 1,5-2 раза их числа в соревнованиях. В каждом подходе следует укладываться в 5-10 с лимит времени, отдыхая между подходами до 180 с. Наиболее эффективным средством развития скоростной выносливости является систематическое  пробегание дистанций 150-300 м (200-600 м для бегунов на 400 м). Быстрота необходима в той или иной степени во всех видах легкой атлетики. Это качество тесно связано с техникой выполнения упражнений, силой мышц, способностью к расслаблению, гибкостью, а также хорошей координацией движений. Именно за счет совершенствования этих качеств развивается быстрота. Для развития быстроты применяются упражнения с большой частотой движений: бег на коротких отрезках с максимальными усилиями, упражнения на ускорение двигательной реакции, бег под уклон, бег с использованием световых или звуковых лидеров, а также некоторые спортивные игры. Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости - важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства. Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей - именно их развитию - уделяется основное внимание. Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности скороходов и бегунов на средние и длинные дистанции.

**Технико-тактическая подготовка легкоатлетов**.

Как известно, ведущими факторами, определяющими спортивные результаты в беге на короткие дистанции, на средние и длинные дистанции и спортивной ходьбе, являются физическая и функциональная подготовленность, однако боль­шое значение в спортивных достижениях имеет и технико-тактическая подготовленность, особенно для скороходов. Бег является простым и естественным движением, поэтому дети осва­ивают это упражнение раньше, чем приходят в спортивную секцию. Если же рассматривать бег как одну из легкоатлетических дисциплин, то пра­вильное выполнение этого несложного упражнения требует определен­ной подготовки, так как основные грубые ошибки в его продолжительном выполнении появляются из-за слабой физической и функциональ­ной подготовленности либо из-за неумения выполнять элементарные движения рук и ног, т. е. из-за отсутствия правильного двигательного навыка.

**Техническая подготовка.**

Под технической подготовкой понимается овладение техникой видов легкой атлетики.

В основе овладения спортивной техникой лежит образование условно-рефлекторных связей, выработка динамического стереотипа и образование на этой базе того или иного двигательного навыка. Это достигается многократным повторением движений. Необходимо постоянно усложнять движения, которые могут установить правильную и устойчивую координационную связь между техникой движений и нервно-мышечной деятельностью.

Многократное выполнение упражнений ведет к автоматизации двигательного навыка, но необходим контроль техники. Легкоатлет должен мысленно восстановить ритм и характер движений. После выполнения упражнений оценивать степень совпадения мысленного образа с выполнением двигательных действий.

**Бег на короткие дистанции (спринтерский бег).**

Бег на короткие дистанции следует рассматривать как целостное упражнение, в котором выделяются отдельные фазы: положение бегуна на старте (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. От правильного выполнения отдельных элементов в значительной степени зависит эффективность выполнения всего упражнения. Для этого в тренировке спринтеров на этапе начальной специализации (УТГ- 1,2 года обучения) используются специальные упражнения. Однако, необходимо следить за тем, чтобы они не привели к потере естественности бега, легкости и свободы движения. Этап углубленной специализации (УТГ -3-4 года обучения) (13-14 лет) характеризуется замедлением темпов развития быстроты, дальнейший прирост результатов в спринтерском беге может идти лишь за счет развития скоростно-силовых качеств, а несколько позднее за счет развития анаэробных возможностей. Поэтому время, отводимое непосредственно на спринтерский бег не должно превышать 10-15% от общего времени тренировки. Преобладающими, в общем объёме тренировочных средств должны быть скоростно-силовые и силовые упражнения с преимущественной направленностью на развитие силы группы мышц, играющих решающую роль в спринтерском беге (мышц, обеспечивающих мощное отталкивание бегуна от грунта и вынесение бедра маховой ноги вперед-вверх). При этом упражнения без отягощений должны следовать за упражнениями с отягощениями через промежуток времени, который обеспечит наибольшую быстроту их выполнения, т.е. в фазе повышенной работоспособности. С УТГ- 4 года обучения объем спринтерского бега увеличивается, достигая в УТГ-5 года обучения 35-45% от общего объема тренировочных средств. Подготовка спортсменов на короткие дистанции ставит перед тренером - преподавателем сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что среди физических качеств скоростные труднее всего поддаются развитию. Узкий круг применяемых специальных скоростных упражнений приводит сначала к быстрому росту спортивных результатов, а затем к стабилизации скоростных возможностей спортсмена. Средства и методы обучения спортивной технике*:* применение специальных подводящих упражнений: бег из различных стартовых положений, бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, правильные движения рук во время выхода со старта, бега по дистанции. Специально подобранные подвижные и спортивные игры (салки, лапта и т.д.) поупрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Участие в соревнованиях в беге на 60,100, 300м, по ОФП.

**Спортивная ходьба***.*

В процессе обучения технике спортивной ходьбы и ее совершенствования широко применяются спе­циальные упражнения, которые укрепляют мышцы, выполняющие главную нагрузку при ходьбе, и помогают избежать ошибок или устра­нить их. Спортивная ходьба имеет много общего с обычной ходьбой и в то же время отличается от нее большой координационной сложностью, эф­фективностью и относительной экономичностью.

Ценными упражнениями скорохода являются: ходьба с опущенными руками и наклоном туловища вперед на каждый шаг; ходьба перекатом с пятки на носок; покачивание в широком выпаде; закручивание таза и плеч в противоположных направлениях, стоя на месте, в движении и в прыжках; ходьба боком с утрированным поворотом таза.

Совершенствование в технике спортивной ходьбы осуществляется на дистанциях 500-1000 м и более, преодолеваемых с различной скоростью. При этом обращается внимание на исправление ошибок, кото­рые могут появиться в процессе повторения упражнений. К ним отно­сятся:

- чрезмерно высокий темп движений, что ведет к утрате непрерывно­го контакта с землей (переход на бег);

- неполное разгибание ноги в колене и «шагающая» постановка сто­пы на пятку;

- преждевременный отрыв пятки от грунта и отталкивание (ведет к сокращению длины шага);

- общая скованность движений спортсмена;

- отсутствие согласованности движений скорохода с дыханием.

Чрезвычайно важно изучить индивидуальные особенности спортсме­на и найти рациональные пути совершенствования его техники. Не сле­дует забывать об освоении техники ходьбы на различной местности, на спусках и подъемах равной крутизны.

При совершенствовании техники спортивной ходьбы девушек осо­бое внимание нужно обратить на исправление недостатков в их осанке и походке. Нельзя допускать переразгибание ноги при ее постановке на грунт, что чаще наблюдается у девушек.

**Тактическая подготовка**

**Тактическая подготовка –**умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учётом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных способностей, правильно оценивать свои возможности и возможности противника, умело приспосабливаться к соревновательным условиям, использовать их для победы. В основе тактического мастерства лежит хорошее владение техникой, сильная воля, высокий уровень развития физических качеств. Знания для тактических действий приобретают путем чтения специальной литературы, наблюдение за опытными спортсменами, просмотр кинофильмов и т.д., участие в соревнованиях. Уровень тактической подготовленности спортсменов зависит от овладения ими:

- средствами спортивной тактики (техническими приёмами и способами их выполнения); специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактические формы выполнения специально - подготовительных соревновательных упражнений – это так называемые **тактические упражнения.** От других тренировочных упражнений их отличает:

-установка при выполнении данных упражнений ориентирована на решение тактических задач;

-в упражнениях практически моделируется отдельные тактические приёмы и ситуации соревновательной борьбы; в некоторых случаях моделируются и внешние условия соревнований;

-видами спортивной тактики (наступательной, оборонительной, контратакующей);

-формами спортивной тактики (индивидуальной, групповой, командной).

В структуре тактической подготовленности следует выделять такие понятия, как тактические знания, умения, навыки.

**Структура тактической подготовленности** вытекает из характера стратегических задач, определяющих основные направления соревновательной борьбы. Эти стратегические задачи могут быть связаны с участием спортсмена в серии соревнований с целью подготовки и успешного участия в [главных соревнованиях](http://opace.ru/a/vidy_sorevnovaniy) сезона и носить, таким образом, перспективный характер. Они могут быть и локальными, связанными с участием спортсмена в отдельных соревнованиях или в конкретном поединке, заплыве, игре и др.

В соревнованиях любого уровня, чтобы добиться успеха, необходи­мо знать тактические приемы и использовать их в зависимости от сло­жившейся ситуации. Тактика бега на средние и длинные дистанции, в спортивной ходьбе, прежде всего, зависит от цели, поставленной перед соревнованием.

Выделяют три цели:

1. Показ запланированного результата.

2. Выигрыш соревнования или быть в числе призеров.

3. Выигрыш соревнования с рекордным для себя результатом.

На тренировочном этапе и в начале этапа со­вершенствования спортивного мастерства перед большинством спортсменов ставится первая цель. По мере роста спортивных достижений спортсмены сталкиваются с необходимостью добиваться победы с целью выхода в следующую стадию соревнований или войти в сборную команду (различного уровня, масштаба). Для высококвалифицированных спортсменов в большин­стве соревнований ставится третья цель. В зависимости от объективных обстоятельств тактические планы и графики бега и спортивной ходьбы могут быть различными и опреде­ляться такими факторами, как: состояние спортивной формы, самочув­ствие, формула проведения соревнований, состав забега, тактика, при­меняемая основными соперниками, уровнем их подготовленности.

**Бег на короткие дистанции.**

**Гладкий бег**– циклический вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 60, 100 (К), 200 (К) м, одинаковые для мужчин и женщин.

Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400 (К), 600 м, одинаковые для мужчин и женщин.

**Начало бега (старт)**

Начало бега (старт) выполняется как можно быстрее. Доли секунды, потерянные на старте, трудно, а порой и невозможно восполнить на дистанции. Наиболее выгоден низкий старт. Он позволяет быстро начать бег и на небольшом отрезке дистанции (20-25м) достигнуть максимальной скорости. Для лучшего упора ногами при старте применяется стартовый станок или колодки. Расположение стартовых колодок разное для разных вариантов старта.

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

Последовательность выполнения низкого старта:

**1.По команде «На старт!»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Установив колодки, бегун отходит на 2-3м назад и сосредоточивает своё внимание на предстоящем беге. |  |
| 2 | По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку. |  |
| 3 | Стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги в переднюю колодку и опускается на колено сзади стоящей ноги. |  |
| 4 | Ставит руки позади стартовой черты на ширине плеч или немного шире. Руки у линии старта опираются на большой, указательный и средний пальцы, причём большие пальцы обращены друг к другу, а руки выпрямлены в локтях. |  |
| 5 | Голова удерживается прямо, масса тела частично перенесена на руки. |  |

**2. По команде «Внимание!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Спортсмен разгибает ноги и отрывает колено от земли, поднимает таз и подаёт плечи вперёд. |  |
| 2 | Туловище слегка согнуто, голова опущена, взгляд направлен вниз вперёд. Это положение бегун должен сохранить без движения до следующей команды. |  |
| 3 | Носки ног и пальцы рук стартующего должны обязательно касаться поверхности дорожки. |  |
| 4 | Бегун сосредотачивается для восприятия стартового сигнала. |  |

**3. По команде «Марш!»**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Бегун энергично отталкивается ногами и выполняет быстрые движения согнутыми в локтях руками. Отталкивание производится под острым углом к дорожке. |
| 2 | Движения при выходе со старта выполняются максимально быстро. |

**Стартовый разбег**

Выполняется на первых 10-14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать наибольшую скорость.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | На первых двух - трёх шагах спортсмен стремится наиболее активно выпрямлять ноги при отталкивании и следит за тем, чтобы стопы не поднимались над дорожкой высоко. |  |
| 2 | Длина шагов постепенно возрастает. Длина первого шага будет равна 4,5-5 ступням, если измерять от задней колодки, второго шага-4,5, пятого-5, шестого-5,5 ступням и т.д. И так до 8-9 ступней в шаге. Длина шагов во многом зависит от индивидуальных особенностей бегуна: силы ног, длины тела, физической подготовленности и др. Ускорение заканчивается как только длина шага станет постоянной. Хорошим беговым шагом будет такой шаг, длина которого на 30-40 см превышает длину тела бегуна. |  |
| 3 | Туловище при этом постепенно выпрямляется, движения рук набирают максимальную амплитуду. |  |

Наибольшая амплитуда движения отмечается в тазобедренном суставе - до 70 градусов, в то время как в коленном и голеностопном суставах – 45 градусов. Наибольшую нагрузку несут мышцы тазобедренного сустава. Мощное разгибание ног осуществляется активизацией сильных ягодичных мышц, а также передней группой мышц бедра, разгибающих голень. После разгибания голени мышцы передней поверхности бедра мгновенно переключаются на выполнение активного маха вперёд. Этому действию способствуют мышцы задней поверхности бедра, которые, напрягаясь в этот момент, стабилизируют угол в коленном суставе. В стартовом разгоне главную роль играют силовые характеристики отталкивания, однако значение быстрого и эффективного маха голени также велико. Время нахождения на опоре (в первых шагах со старта) примерно в 1,5-1,8 раза больше, чем в максимально быстром беге, что позволяет производить маховые движения менее согнутой ногой, сообщая всему телу большее ускорение. Маховые движения должны выполняться максимально быстро и так, чтобы стопа маховой ноги не поднималась высоко над поверхностью дорожки.

**Бег по дистанции**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища и без изменения ритма беговых шагов. |  |
| 2 | Набрав максимальную скорость бегун стремится сохранить её на всей дистанции. |  |
| 3 | Нужно бежать на передней части стопы, почти не касаясь пяткой дорожки. |  |
| 4 | Шаги широкие и частые с мощным отталкиванием. |  |
| 5 | Бедро быстро выносится вперёд-вверх, что создаёт предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением. |  |
| 6 | Энергичная работа руками не должна вызывать подъёма плеч и сутулости спины. |  |
| 7 | При подбегании к повороту для борьбы с центробежными силами спринтер плавно наклоняет туловище влево и слегка поворачивает в эту же сторону стопы ног. Чем выше скорость бега и больше кривизна поворота дорожки, тем больше туловище наклоняется к центру окружности. |  |

Во время бега с высокой скоростью мышцы ног работают в диапазоне 30-80% от всего двигательного цикла. Резко повышая активность, мышца разгоняет отдельные звенья тела на коротком отрезке пути, после чего движения осуществляются по инерции. Наибольшая активность всех мышечных групп ноги наблюдается в момент подготовки к постановке стопы на грунт в первую фазу периода опоры. Мощное напряжение мышц, вызывающее разгибание бедра и сгибание голени, позволяет развить необходимую «посадочную» скорость стопы, а напряжение соответствующих мышц - антагонистов «закрепляет» все суставы опорной ноги и обеспечивает достаточно жёсткое приземление, сохраняющее высокую траекторию общего центра тяжести. В фазе амортизации основную нагрузку несут мышцы голени - икроножная и камбаловидная, при этом угол в голеностопном суставе изменяется на 34-38 градусов. Под влиянием отягощения массы тела напряжённые мышцы голени, растягиваясь, поглощают энергию, с тем, чтобы во второй фазе использовать её при отталкивании. Перемещения звеньев ноги в коленном суставе в период опоры достигает лишь 4-10 градусов, поэтому нагрузка на прямую мышцу бедра в эксцентрическом режиме в фазе амортизации относительно меньше. Установлено, что у спринтеров в периоде опоры мышцы голеностопного сустава выполняют работу в 6 раз большую, чем мышцы коленного сустава. Постоянная работа в экстремальных условиях приводит к значительному приросту максимальных силовых возможностей голени. Поэтому по жёсткости икроножных мышц (показатель, который имеет почти линейную зависимость с проявляемой силой) сильнейшие спринтеры значительно превосходят представителей всех других спортивных дисциплин. В фазе отталкивания опорного периода в основном хорошо работают «заряженные» мышцы голени, в то время как мышцы, разгибающие колено работают в меньшей степени. Исследование техники спринтерского бега показывают, что увеличение скорости спортсмены высокой квалификации достигают в основном за счёт повышения частоты шагов, которая прежде всего зависит от силы и согласованности действий мышц, перекрывающих тазобедренный сустав. Разгон маховой ноги начинается передней группой мышц бедра чуть раньше момента, когда опорная нога касается поверхности дорожки. В фазе разгона и торможения маховой ноги активно участвуют передние и задние группы мышц бедра, работающие как в период опоры, так и особенно в период переноса, и практически не бывающие полностью расслабленными.

**Финиширование.**Это усилие бегуна на последних метрах дистанции. Основная двигательная установка на финише - продолжить максимально быстрый бег за линией финиша. Различные броски и наклоны на финише могут существенно отразиться на скорости бега, так как при подготовке к их выполнению спринтер может потерять ритм движений, изменить технику бега или сильно закрепоститься. Бег считается законченным, когда бегун коснётся воображаемой плоскости финиша какой- либо частью туловища. Финишную линию пробегают с полной скоростью. Однако спортсмены высокого класса должны предпринимать на финише определённые действия: на последнем шаге «бросок» на ленточку грудью или боком, резкий наклон вперёд грудью или плечом, с целью незначительного, но порой решающего преимущества перед соперником.

**Физиологические основы бега на короткие дистанции*.*** Бег на короткие дистанции относится к скоростно-силовым (мощностным) упражнениям и характеризуется одновременным проявлением большой скорости и большой силы сокращения мышц (N=F\*V). Максимальная мощность мышцы развивают при нагрузке, составляющей 30-50% предельной, которую мышца способна преодолеть. Двигательным навыком называется совокупность последовательно связанных простых движений, закреплённых в памяти и объединённых в целостный моторный акт, например: шаг, простой прыжок и т.д. Физиоосновы двигательных навыков: временные связи в коре мозга - цепочки нейронов коры ранее не функционирующие, но в результате обучения ставшие активными. Компонентами двигательного навыка являются: моторный компонент - последовательность условно закреплённых движений, вегетативный - последовательность включения вегетативных систем, обеспечивающих двигательный навык необходимым количеством кислорода и энергии. В относительно простых навыках (бег, прыжки) двигательный компонент формируется раньше, чем вегетативный. Спортивное упражнение- это совокупность движений, направленных на достижение максимального спорт результата. Оно классифицируются: По кинематическим характеристикам Бег является циклическим упражнением, то есть с постоянно повторяющейся структурой движения (циклами). Анаэробные упражнения - это упражнения с преимущественным бескислородным энергообеспечением.

Физиологическую характеристику упражнений проводят по следующей схеме:

1) мощность (для анаэробных упражнений в ккал/мин),

2)дистанция,

3)время упражнения,

4)системы энергообеспечения,

5)реакции вегетативных систем,

6)ведущие системы утомления.

Упражнения макс анаэробной мощности:

1) мощность - около 120 ккал/мин

2) дистанция - бег на 60-100м

3) время упражнения - до 20сек

4) ведущая система утомления - моторные центры головного и спинного мозга. В центральной нервной системе нарушается координация нервных центров, т.к. их нейроны не в состоянии длительно генерировать высокочастотный титанический разряд в связи с их развитием охранительного торможения. Такие центры не могут долго поддерживать тонкую реципрокную взаимосвязь мышц - антагонистов в связи с чем происходит резкое ухудшение координации движений.

Упражнения около максимальной анаэробной мощности:

1) мощность 50-100 ккал/мин;

2) дистанция - бег на 200-400 м;

3) время упражнения-20-60 сек;

4) системы энергообеспечения 75-85% на эробные системы (фасфагенная и гликолитическая примерно поровну), 15-25% аэробная;

5) Реакция вегетативных систем:

а) предстартовые реакции сильно выражены (ЧСС 150-160 уд/мин);

б) макс значений функциональные показатели достигают на финише или сразу после финиша (ЧСС 80-90% от ЧСС макс, ЛВ 50-60% от ЛВ макс, концентрация лактата до 15 ммоль/л);

6) Ведущие системы утомления - моторные центры ЦНС, а также мощность лактацидной системы (количество энергии в минуту, которую способна выработать лактацидная система

и индивидуальной переносимости рабочей лактацидемии).

Техника старта и бега по дистанции - решающие факторы в реализации скоростно- силового потенциала спринтера. От того, насколько рационально, экономично и эффективно сумеет спортсмен использовать силу мышц в стартовом разгоне, расходовать свои энергетические ресурсы на дистанции, зависит результат. При беге со старта основное значение приобретает мощность, которую способен развить спринтер на первых метрах бега. Общее влияние бега на организм связано с изменениями функционального состояния ЦНС**,**компенсацией недостающих энергозатрат, функциональными сдвигами в системе кровообращения и снижением заболеваемости. В результате многообразного влияния бега на центральную нервную систему при регулярных многолетних занятиях изменяется и тип личности бегуна, его психический статус. Специальный эффект беговой тренировки заключается в повышении функциональных возможностей сердечно - сосудистой системы. Повышение функциональных возможностей проявляется прежде всего в увеличении сократительной и «насосной» функций сердца, росте физической работоспособности. Прогресс спортсмена в спринтерском беге зависит не только от максимальных значений силы мышц ног, но и от того, насколько они сбалансированы в мышцах антагонистах. Способность быстро набирать скорость зависит в основном от скоростно-силовых характеристик мышц- разгибателей бедра, в то время как максимальная скорость бега предъявляет очень высокие требования к скоростно-силовым возможностям мышц голени, оптимальному соотношению силы мышц- антагонистов и высокоорганизованной структуре движении. Передовой спортивный опыт и научные исследования показывают, что для достижения гармоничного физического развития и избежания преждевременной стабилизации скоростных качеств необходимо использовать широкий комплекс средств и методов спортивной тренировки. Особое место в системе подготовки юного спринтера должны занять наряду со скоростными силовые и скоростно - силовые упражнения специального и общеразвивающего характера, а также скоростные упражнения в затрудненных и облегченных условиях.

**На этапе начальной подготовки**

Результатом реализации Программы на этапе**начальной подготовки**является:

- формирование интереса к занятиям спортом;

- освоение основных двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники вида спорта «лёгкая атлетика»;

- участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);

- общие знания об антидопинговых правилах;

- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе начальной подготовки, продолжительность до 3-х лет, основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту или иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30,60,100 м, прыжки в длину и высоту, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки.

Для юных бегунов на короткие дистанции 1-го и 2-го годов спортивной подготовки в группах НП-1,2,3 года такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Для юных бегунов, обучающихся в группах начальной подготовки, подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в середине июля и затем оздоровительно - спортивный лагерь.

**Практическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП).

Основной задачей групп НП является приобщение к ежедневным физическим нагрузкам, приобретение разносторонней физической подготовленности, овладение основами техники бега. Весь период обучения начальной подготовки работа направлена на развитие ловкости, быстроты, гибкости, выносливости.

Для решения поставленных задач используется:

- кроссовая подготовка;

- ходьба и бег по пересеченной местности, на стадионе;

- спортивные игры: футбол, русская лапта, баскетбол, волейбол, снайпер, захват знамени;

- подвижные игры: эстафеты «веселые старты», «казаки-разбойники» и др. − имитационные упражнения (на месте, в движении).

- выполнение круговой тренировки;

- развитие скоростно-силовых качеств.

**Специальная физическая подготовка**

Весь период спортивной подготовки в группах НП специальная физическая подготовка включает в себя обучения общей схеме выполнения техники бега. Особое внимание обращается на свободное передвижение, индивидуально подходящее для каждого занимающегося. Основной задачей являются обучения специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой бега, фаза полета ног, работу рук, движения ног в сочетании с движениями таза. К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, прыжки с ноги на ногу, скачки на одной и др.)

**Техническая подготовка.**

Обучение общей схеме передвижений. Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации).**

Результатом реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лёгкая атлетика»;

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

- воспитание физических качеств с учётом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность.

- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля;

- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;

- знание антидопинговых правил;

- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Техника низкого старта и стартовое ускорение.**

-Выполнение команды «На старт!».

-Выполнение команды «Внимание!»

Начало бега без сигнала, самостоятельно (5-6 раз). Начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6-8 раз). Начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20-30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6-8 раз).

**Методические указания.** Начинать обучение технике бега со старта следует тогда, когда спортсмен научился бежать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Следить, чтобы учащиеся на старте выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести его до горизонтального положения и стараться сохранять наклон возможно дольше.

К выполнению старта по сигналу переходить только после уверенного усвоения техники старта:

- выполнение команды «На старт!»;

-выполнение команды «Внимание!»;

-начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8—12 раз);

-начало бега по сигналу (по выстрелу);

-начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!».

Методические указания. Если бегун с первых шагов после старта преждевременно выпрямляется, целесообразно увеличить расстояние от колодок до стартовой линии или установить на старте наклонную рейку, ограничивающую возможность подъема. Хорошим упражнением для устранения преждевременного выпрямления бегуна со старта является начало бега из высокого стартового положения с опорой рукой и горизонтальным положением туловища. Обучая низкому старту, необходимо на первых занятиях указать учащихся, чтобы они не начинали бег до сигнала - фальстарт. При фальстарте надо обязательно возвращать бегунов и обращать их внимание на недопустимость фальстартов. Рекомендуется подавать только один заключительный сигнал. При этом бегуны принимают без команды позу, занимаемую по сигналу «Внимание!». Низкий старт по выстрелу применяется на занятиях после овладения правильными движениями. Количество повторений может колебаться от 3 до 15. Задача. Научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-10 раз). Наращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов (5-10 раз). Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5-10 раз). Наращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6-12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2-3 шагов.

Переменный бег. Бег с 3-6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции. Методические указания. Вначале нужно обучать свободному бегу по инерции по прямой дистанции на отрезках 60-100 м. Обращается особое внимание на обучение умению переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-х лет.**

Изучение и совершенствование в технике бега по прямой, с низкого старта и на вираже. Бег с ускорением по прямой 40-80 метров с высокого и низкого старта. Вход в поворот с высокого и низкого старта, пробегая 60-100 метров. Выход с поворота с ускорением на прямую, с последующим выключением и бегом по инерции на отрезках от 50-60 метров до 100-120 метров. Пробегание виража и прямой в различном темпе: спокойно, средне и быстро. Бег по прямой с переключениями (20-30 м быстро, 20 м по инерции, повторяя 2-3 раза). Участие в курсовках и соревнованиях на 60,100, 200 и 400 метров.

Специальные упражнения. Частично использовать упражнения, рекомендованные для предыдущей возрастной группы. Бег в упоре на гимнастическую стенку или на другой предмет на частоту с сохранением правильной осанки и техники движения ног. Бег с резиновым амортизатором, с закрепленным за гимнастическую стенку, на частоту и на технику движения руками и ногами. Бег с преодоление сопротивлением партнера спереди и сзади. Бег в упоре на движущийся предмет (конь, козел и п.р.). Бег с забрасыванием голени назад и с высоким подниманием бедра на частоту при высоком положении ОЦТ. Пружинистые прыжки за счет проталкивания стопой. Бег прыжками с усилением последующих отталкиваний с переходом на свободный бег по прямой. Чередование бега с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад семенящего бега и прыжков в шаге сериями на отрезках 100-150м. Прыжки в шаге. Пружинистый и семенящий бег и отягощение (набивные мячи, гантели) и др.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет.**

Совершенствование техники отдельных фаз бега на короткие дистанции: выхода с низкого старта, стартового разгона, перехода к бегу по дистанции, входа в поворот, выхода с поворота на прямую, финиширования и всего упражнения в целом. Развитие индивидуальных особенностей. Выявление и исправление недостатков в технике и в степени развития физических качеств. Бег с хода на отрезках от30 до 200 м в ¾ силы. То же с максимальной скоростью на отрезках от50 до 150 м. Бег с ускорением по наклонной дорожке (3-6гр.) под уклоном и в гору. Повторный бег с максимальной скоростью от 60 до 150 м. Однократное пробегание отрезков 300-400-500м. в ½ силы. Бег в ½ и ¾ силы на 150 -200 и 500-600м. То же в полную силу до (для девушек 300-400м.). Выходы с низкого старта 30-60 м по прямой и при входе в поворот. Тренировка в беге на короткие дистанции. Тактическая и психологическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения.Использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы, увеличивая дозировку и интенсивность при их выполнении. Бег за лидером по прямой и по повороту на отрезках от 60 до 150 м. Семенящий бег повторно от 40 до 100 м. бег прыжками от 30 до 80 м с переходом в спокойное ускорение 30-50 м. Бег с высоким подниманием бедра и с захлестыванием голени назад с переходом в бег с ускорением 40 -60 м. Подскоки с постановкой толчковой ноги перекатом с пятки на носок от 80 до 200 м. Пружинистые прыжки без отягощения и с отягощением от 60 до 100-120 м.

Планирование годичного цикла подготовки юных бегунов тренировочного этапа осуществляется по «сдвоенному» циклу. Каждый подготовительный и соревновательный периоды разделяются на два этапа: в первом случае - общеподготовительный (базовый) и специально-подготовительный, во втором – ранний соревновательный и основной соревновательный.

Годичный цикл подготовки заканчивается переходным периодом. Подготовительный период начинается с сентября, летний соревновательный период заканчивается в середине июля, затем – 4 недели работа по индивидуальным планам. В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годичного цикла.

По характеру и направленности работы недельные микроциклы подразделяются на периоды:

а) Втягивающий в начале подготовительного периода либо после болезни, характерной чертой этого микроцикла является продолжительный бег в непрерывном режиме при аэробном энергообеспечении работы. Пульс до 150 уд./мин. Объем бега от 35 до 50 км. Продолжительная ходьба в чередовании с бегом до 10-15 км при ЧСС до 140-150 уд./мин.

б) Развивающий в основном подготовительном периоде. Нагрузка в этом микроцикле выполняется также в непрерывном режиме, однако возрастает доля бега в смешанном режиме, т.е. при беге с частотой сердечных сокращений 151-170 уд./мин. Объем бега в недельном микроцикле может составлять от 50 до 60 км.

в) Скоростно - силовой подготовки - применяется на весеннем этапе подготовки для укрепления опорно-мышечного аппарата. Бег и прыжки в гору. Объем общего бега

40-45 км.

г) Разгрузочный период - применяется в подготовительном периоде после напряженных тренировок, в соревновательном периоде - после ответственных стартов.

В этом микроцикле планируется нагрузка только в аэробном режиме. ЧСС не выше 150 уд./мин. Объем бега – 35-40 км.

д) Стабилизирующий, или интенсивный - соревновательный период. Объем бега до 50 км.

е) Предсоревновательный период - применяется в последние недели перед соревнованиями, цель – плавное подведение спортсмена к главному старту. Объем и интенсивность снижается. При этом за 5-6 дней до старта может быть проведена одна интенсивная тренировка. Объем бега в микроцикле 25-30 км.

ж) Соревновательный – применяется, как правило, между двумя соревнованиями с продолжительностью между ними не менее 2 недель. Микроцикл переходного периода – может рассматриваться в этом возрасте как активный отдых.

Наиболее распространенная структура недельных микроциклов в начале подготовительного периода: 3 микроцикла втягивающих, один разгрузочный. В последующие месяцы: 2-3 развивающих микроцикла чередуются с одним разгрузочным. Объем бега в первых 2-3 микроциклах повышается, а в разгрузочном периоде снижается до 60-70 % от максимума.

**Этап совершенствование спортивного мастерства**

Тренировочный процесс спринтера должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе **с**овершенствования спортивного мастерства,решаются специфические задачи, **на этапе ССМ**:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

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

-повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;

- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;

- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «лёгкая атлетика»;

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «легкая атлетика»;

- знание антидопинговых правил;

- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**14.1.Система спортивного отбора**

Спортивный отбор - многолетний многоступенчатый процесс, охваты­вающий все периоды спортивной подготовки. Он представляет собой всестороннее выявление и изучение способностей спортсменов, позволяю­щих им успешно совершенствоваться в избранном виде спорта (Волков В.М., Филин В.И., 1983).

Недостаточно значимые в одном виде спортивной деятельности признаки профпригодности могут оказаться благоприятными для достижения высоких результатов в другом виде спорта. В связи с этим прогнозирование возмож­ностей спортсменов достоверно, только если оно проводится по отдельно­му виду или группе видов спорта, при этом учитываются общие принципы системы отбора.

Проблема отбора юных спортсменов должна решаться комплексно, с ис­пользованием педагогических, медико-биологических, психологических, социологических методов исследования.

Основными задачами спортивного отбора являются: 1) определение идеала; 2) прогнозирование; 3) классификация; 4) организация (Зациорский В.М., Булгакова Н.Ж., 1980).

При этом под идеалом подразумевают поиск и систематизацию тех требо­ваний, которым должен соответствовать спортсмен высокого класса. Для оп­ределения критериев идеала нужен достаточный объем знаний о факторах, влияющих на успешность спортивной деятельности в конкретных ее видах. Спортсмен должен обладать необходимыми физиологическими, антропо­метрическими, физическими и социологическими качествами. При этом ре­комендуют ориентироваться не на идеальные факторы, а на их характерное сочетание.

Один из основных разделов спортивного отбора - прогнозирование ве­роятности успешного спортивного совершенствования, под которым по­нимают способ предсказания путей развития спортивных достижений.

Большинство отечественных специалистов (Бальсевич В.К., 1980; Бриль М.С., 1983; Булгакова Н.Ж., 1986) считают, что в процессе спортив­ного отбора необходимы:

1) поэтапная оценка перспективности спортсменов, включающая меди­цинские, педагогические и психологические исследования;

2) анализ возрастной динамики показателей физической подготовлен­ности, физического развития и моторных способностей;

3) изучение закономерностей формирования двигательной функции детей, без чего невозможна разработка тестов отбора;

4) оценка биологического возраста;

5) использование бинарного критерия — высокого исходного уровня за­датков в сочетании со скоростью темпов прироста физических способно­стей;

6) положение, согласно которому диагностике при отборе подлежат не навыки и умения, а задатки индивида;

8) признание факта неравнозначности одних и тех же характеристик спортсмена в различных видах спорта с точки зрения прогнозирования эф­фективности соревновательной деятельности, а также понимание особой значимости для прогнозирования в отдельных видах спорта морфологичес­ких и психофизиологических качеств обучаемого;

9) учет как генетических, так и средовых факторов, поскольку форми­рование специальных способностей связано с их взаимодействием.

1. Этапы спортивного отбора

В настоящее время этапы процесса отбора могут быть представлены сле­дующим образом (Бриль М.С., 1986):

- отбор в группы начальной подготовки (предварительный отбор, отбор при приеме, прогнозирование отдельных (в том числе моторных) способ­ностей, отбор на этапе начальной подготовки, спортивная ориентация, под­готовительный отбор);

- прогноз способностей (отбор в группы начальной специализации, углубленные проверки соответствия нормативным требованиям, прогнози­рование эффективности обучаемости, отбор на этапе специализации, пер­спективный отбор);

- спортивная ориентация (спортивный отбор, отбор в юношеские сбор­ные команды, отбор в сборные команды, предолимпийский отбор, селек­ция, прогнозирование эффективности, отбор на этапе совершенствования);

- отбор в группы совершенствования (олимпийский отбор, отбор в сбор­ные команды).

При определении этапов отбора необходимо руководствоваться: 1) закономерностями возрастного и полового развития юных спортсме­нов (с ними тесно связаны особенности реактивности организма в различные

периоды жизни и процессы морфологического, функционального и дви­гательного развития детей);

2) особенностями становления юных спортсменов и наиболее типичной динамикой по времени спортивного совершенствования в конкретном виде спорта (Мотылянская Р.Е. с соавт., 1988).

Каждый из условных этапов отбора имеет свои конкретные задачи, ко­торые решаются на основе педагогических и медико-биологических иссле­дований.

1.1. Основные задачи и методы последовательных этапов спортивного отбора:

**Первый этап.** Основные задачи - привлечение к занятиям в спортивных секциях возможно большего количества одаренных в спортивном плане детей и подростков, их предварительный просмотр и организация началь­ной спортивной подготовки. К показателям, определяющим целесообразность привлечения детей к занятиям многими видами спорта, относят: длину тела, массу тела, осо­бенности телосложения, строение таза и ног, размер стопы, величину глу­бины сводов стоп и др. Спортивная практика свидетельствует, что на первом этапе отбора еще невозможно выявить идеальный тип детей, сочетающий морфологические, биомеханические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта. Данные, полу­ченные на первом этапе, следует расценивать как ориентировочные. Чтобы с большей степенью вероятности выявить потенциальные возмож­ности детей и подростков, целесообразно определять не только исходный уровень их подготовленности, но и темпы ее роста. Одноразовые конт­рольные испытания в подавляющем большинстве случаев свидетельствуют лишь о готовности кандидата в данный момент выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало говорят о его перспективных возможностях. Потенциальный же спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов их прироста в процессе специальной тренировки.

**Второй этап.** Ведущие критерии прогнозирования на этапе - темпы разви­тия физических качеств и формирования двигательных навыков (моторная обучаемость).

О моторной обучаемости свидетельствует время, требующееся занимаю­щимся для овладения техникой того или иного упражнения. Темпы форми­рования двигательных навыков и развития физических качеств дают воз­можность предвидеть перспективность спортивного совершенствования в будущем. Задача второго этапа отбора - определение степени соответствия инди­видуальных данных юных спортсменов требованиям, которые будут предъяв­лены к ним на этапе спортивного совершенствования. На данном этапе проводят педагогические наблюдения, контрольные испытания, соревнования и прикидки, медико-биологические и психологические обследования.

**Третий этап.** Задача этапа спортивной ориентации - многолетнее система­тическое изучение каждого занимающегося для окончательного определе­ния его индивидуальной спортивной специализации. На этом этапе осуществляют педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с це­лью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности спортсменов. В это время: окончательно решают вопрос об индивидуальной спортивной ориентации занимающегося. Основными методами отбора на третьем этапе являются антропометри­ческие измерения, медико-биологическое обследование, педагогические контрольные испытания, анализ биомеханических характеристик выполне­ния двигательного действия, психологические и социологические исследо­вания. В ходе антропометрических обследований целесообразно определить, насколько кандидат для зачисления в спортивную школу соответствует мор-фотипу, характерному для наиболее выдающихся представителей данного вида спорта (Дорохов Р.Н. с соавт., 1994).

Основные задачи и соответствующие им методы перечисленных трех эта­пов отбора приведены в табл. 1. Схема этапов единой системы отбора пер­спективных спортсменов в спортивные школы представлена в табл. 2.

В легкой атлетике применяется 4-этапная система отбора. На 1- этапе отбираются дети 9-11 лет для предварительной(не связанной с конкретным видом легкой атлетикой) спортивной подготовки. Цель этапа - физическое развитие и физическая подготовленность, формирования интереса к занятиям спортом. На этом этапе привлекается большое количество детей с общей двигательной одаренностью.

На 2- этапе проводится более специализированный отбор в зависимости от требований модельных характеристик в отдельных видах легкой атлетики. Цель этапа: физическое развитие, оценка кандидатов по внешним признакам: длина тела, масса тела, пропорции тела, осанка, строение таза и ног, форма позвоночного столба и грудной клетки, строение таза и ног, размер стопы. Вместе с тем исследуются двигательные способности детей: бег на 20м с ходу, бег на 60м с высокого старта, прыжок в длину с места, прыжок вверх с места, бросок набивного мяча, бег на 300 м, наклон вперед, становая динамометрия. Осуществляется медицинский осмотр, особое внимание обращается на состояние опорно – двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы.

На 3 этапе – начальной специализации, детей ориентируют на конкретный вид легкой атлетики. На данном этапе осуществляется углубленный медицинский осмотр. Проводятся контрольные упражнения, которые характерны для отбора в отдельные виды легкой атлетики *(например, для юных прыгунов применяют – бег на 30 м/с ходу, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, прыжок вверх с места, наклон вперёд, поднимание туловища из положения лёжа).* Для 11-12 летних детей имеют значение весо - ростовые индексы (масса тела, г/рост, см). К занятиям легкой атлетикой пригодны дети, у которых разница между ростом и массой тела несколько больше 100 единиц. Отдельные качества могут быть исследованы как в лаборатории, так естественных условиях. Примеры.

4 этап - комплектование сборных команд.

Раздел 6. Педагогические исследования в области физической культуры и спорта

2. Основные направления отбора ориентации в легкой атлетике.

3. Условия и этапы отбора.

4. Контрольные упражнения для отбора юных спортсменов:

в) бегунов на средние дистанции;

г) юных спринтеров.

ВВЕДЕНИЕ

Многолетний процесс физического воспитания и спортивной тренировки может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных и индивидуальных особенностей развития человека, уровня его подготовленности, специфики избранного вида спорта.

Для достижения уровня мирового класса в легкой атлетике необходимо начинать тренироваться с детских лет. Важная роль в подготовке спортивной в подготовке спортивной смены принадлежит система отбора перспективных юных спортсменов. Практика показывает, что на начальных этапах спортивной тренировки не всегда удается отобрать тот контингент, который соответствует конкретному виду легкой атлетики. В связи с этим, в спортивных школах происходит большой отсев учащихся. Поэтому проблема спортивной ориентации и отбора находится в стадии становления и превратилась в самостоятельную науку.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОТБОРА И

ОРИЕНТАЦИЯ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Несмотря на многолетние имеющиеся данные, проблема отбора и ориентации наиболее талантливые люди, как самостоятельное направление, находится в стадии постоянного поиска.

Научно-обоснованные методы отбора "спортивных" детей в детско-юношеские спортивные школы, а такое прогнозирование их будущих результатов становятся важными этапами и неотъемлемой частью современной системы подготовки спортсменов от новичков до мастеров международного класса.

Особенно актуальным является вопрос о своевременном выявлении способностей у детей и подростков, так как у них, по мере формирования и развития организации, двигательные и психические способности, дифференцируются. Различные их проявления становятся менее взаимосвязанными и все заметнее начинают обнаруживаться склонности к определенным видам двигательной деятельности. Известно, что дети школьного возраста широко привлекаются к занятиям в спортивных школах. Рациональная система отбора и спортивной ориентации позволяет своевременно выявить задатки и способности детей и подростков, создать благоприятные предпосылки для наиболее полного раскрытия их потенциальных возможностей. Объективная оценка индивидуальных особенностей юных спортсменов дается на основе коллективных исследований детей.

Даже такой интегральный показатель каким является спортивный результата, не может иметь решающего значения, в процессе отбора, особенно, это касается детей и подростков отдельно рассматриваемые морфологические, функциональные, биомеханические, психологические показатели недостаточны для проведения рационального спортивного отбора. Только на основе комплексной методики нужно осуществлять отбор детей и подростков для занятий спортом.

Профессор В.П. Филин предлагает такие понятия, как "спортивный отбор" и "спортивная ориентация". Спортивный отбор - это система ориентационно - методических мероприятий комплексного характера включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки и способности детей и подростков.

Процесс отбора делится на три этапа (В.П. Филин, 1987 г.).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Основные задачи, этапы отбора | Основные методы отбора |
| 1. | Предварительный отбор детей в спортивную школу. | 1. Педагогические наблюдения. 2. Контрольные испытания (тесты). 3. Смотры-конкурсы по видам спорта. 4. Социологические исследования. |
| 2. | Углубленная проверка соответствия предварительного отображенного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной специализации в избранном виде спорта. Зачисление детей и подростков в спортивную школу. | 1. Педагогические наблюдения. 2. Контрольные испытания. 3. Соревновательные и контрольные прикидки. 4. Психологические исследования. 5. Медико-биологические исследования. |
| 3. | Многолетнее систематическое изучение каждого учащегося спортивной школы с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. | 1. Педагогические наблюдения.  2. Контрольные испытания.  3. Соревновательные и контрольные прикидки.  4. Медико-биологические исследования. |

Основными задачами первого этапа отбора является привлечением возможно большего количества одаренных в спортивном плане детей и подростков к спортивным занятиям, их предварительный просмотр организации начальной спортивной подготовки. К показателям, определяющим целесообразность привлечения детей к занятиям многими видами спорта, относятся: рост, вес, особенности телосложения ребенка.

Задача второго этапа отбора - определение степени соответствия индивидуальных данных юных спортсменов требованиям, которые будут предъявлены к ним на этапе спортивного совершенствования. На этом этапе проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, соревнования и прикидки, медико-биологические и психологические обследования.

Задачи третьего этапа (этап спортивной ориентации) - многолетняя систематические изучения каждого учащегося спортивной школы для окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации.

УСЛОВИЯ И ЭТАПЫ ОТБОРА

Перспективность спортсмена определяется на основе его двигательного потенциала, возможности и необходимости дальнейшего развития физических качеств, совершенствование функциональных возможностей, организация, формирование новых двигательных навыков, способности к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок. В этой связи, во-первых, необходимо определить врожденные, генетически обусловленные задатки спортсменов, так показываемый их наследственный статус, которые развиваются по вполне определенным (биологическим) программам. Затем необходимо оценить и в дальнейшем учитывать физическое развитие и уровень физических качеств. Критерием отбора юных спортсменов являются:

1. Положительная динамика спортивной работоспособности (спортивных результатов) на протяжении всего отборного этапа (включающего, как правило, серию отборочных соревнований).

2. Высокий уровень спортивных результатов к концу отборочного этапа.

3. "Тренируемость" спортсмена в серии отборных соревнований.

4. Наличие формирования и проявление высоких "бойцовских качеств".

5. Психическое устойчивость и высокая надежность выступлений во всей серии отборных соревнований.

Из основных понятий теории спортивного отбора В.М. Волков и В.П. Филин (1983) выделяют три: спортивный отбор, спортивная ориентация и спортивная селекция. В трактовке этих авторов, спортивный отбор - это комплекс организационных мероприятий по выявлению способных детей для данного вида спорта или группы видов спорта. Основной целью спортивного отбора , согласно общим теоретическим представлениям, считается поиск наиболее одаренных людей, способных достичь высоких результатов.

Спортивная селекция предусматривает отбор лучших на различных этапах спортивного совершенствования. Таким образом, в науке оформилось достаточно устойчивое мнение о том, что спортивный отбор - это самостоятельный вид социальной деятельности, предполагающий организованный поиск талантливых в спортивном отношении молодежи.

Задачами отбора на каждом этапе многолетней подготовки спортсменов определяются особенностями этих этапов. Ниже приводится таблица 2, которая отражает связь этапов отборов с этапами многолетней подготовки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы отбора | Задача | Этап многолетней подготовки |
| Начальный | Определение целесообразности занятий данным видом спорта. | Начальной подготовки |
| Промежуточный | Выявление у спортсменов способностей к эффективному спортивному совершенствованию. | Предварительной и специализированной базовой подготовки. |
| Заключительный | Определение у спортсменов возможности достижения результатов международного класса. | Подготовка к высшим достижениям. |

Как видно из таблицы, задачи отбора на этапе начальной базовой и подготовке к высшим достижениям по мнению авторов существенно отличаются. Эти отличия обуславливают выбор специфических методических средств или критериев для отбора на каждом этапе (В.Н. Платонов, В.А. Запорожанов, 1990). Для проведения начального отбора рекомендуется использовать комплекс морфологических и психологических показателей на второй ступени (промежуточный отбор) по мнению авторов необходимо добавлять социально-психологические и спортивно-педагогические показатели, позволяющие определить темпы роста мастерства, освоение техники, способность стабильно показывать, достаточно высокие результаты. На третьей ступени (заключительный отбор) выявляются способности спортсмена показывает результаты международного класса. Методика спортивного отбора на этапе начальной подготовки в легкой атлетике определяются основной задачей первой ступени отбора - помочь ребенку правильно выбрать вид спорта. Одним из основных моментов, определяющих дальнейшие спортивные успехи ребенка является возраст, начала занятий спортом. Необходимым условием первоначального отбора у детей в ДЮСШ является проведение его после курса обязательного обучения детей началом видов спорта желательно, чтобы такой курс не менее 30 занятий. Опыт показывает, что при начальном обучении дети небольшого возраста и крепкого сложения лучше осваивают спортивную технику, быстрее прогрессируют. Однако, именно они "отсеиваются", как малоперспективные уже на первых этапах многолетней подготовки.

В то же время, худощавые, высокого роста дети, которые имеют серьезные затруднения с освоением техники, в последствии становятся спортсменами высокого класса. Поэтому при начальном отборе, в первую очередь, необходимо ориентироваться на стабильные (в ходе развития и в малой степени зависящее от тренировочных воздействий) факторы. В наибольшей этим требованиям отвечают морфологические признаки. Нужно начать с изменений тотальных размеров туловища в сочетании с визуальной оценкой внешнего вида ребенка. В большинстве циклических видов спорта важно отобрать для занятий детей потенциально высокого роста.

Полученный опытным путем метод основан на учете роста родителей и позволяет достаточно точно будущий рост юного спортсмена.

Рост мальчиков (рост матери х 1,08 + рост отца);

Рост девочек (рост отца х 0,923 + рост матери) достаточно стабильными показателями являются: величины максимального потребления кислорода и кислородного долга, показатели отражающие устойчивость организма к гипоксии.

В процессе начального отбора следует широко использовать простые педагогические тесты, позволяющие оценить уровень двигательных особенностей детей. При этом предпочтение следует отдавать тем тестам, которые характеризуют двигательные способности, в значительной мере обусловленные природными задатками. Огромное значение при отборе детей в ДЮСШ имеет оценка состояния здоровья. важным моментом медицинского осмотра отбираемого для занятий спортом детей является сопоставление и биологического возраста детей существенное значение же ранее этапного отбора имеет и учет психического показателей. При первичном отборе основным психическим показателем являются желание новичка заниматься спортом, стремление получать высокие оценки при выполнении заданий, решительность и напористость в игровых ситуациях, смелость при выполнении незнакомых заданий.

На этапе спортивного совершенства ставиться задача выявить спортсменов, способных к достижению высших спортивных результатов на втором этапе многолетнего отбора большое значение приобретает оценки показателей, отражающие уровень функциональных возможностей различных систем организма. Особенно прогностичным является темп прироста таких показателей, как максимальное потребление кислорода, жизненная емкость легких, иммунный объем кровообращения и т.д.

Существенной стороной отбора на данном этапе является оценка техники выполнения различных специально-подготовительных упражнений эффективность отбора в значительной мере связана с оценкой у спортсменов основных показателей, характеризирующих уровень их специальной подготовленности и спортивного мастерства. Уровень развития физических качеств: скоростно-силовых, различных видов выносливости, гибкости, возможности системы энергообеспечения, совершенства спортивной техники, экономность работы и т.д.

Оценка перечисленных способностей, наряду со спортивными результатами должно занимать большое место в отборе и ориентации спортсменов на втором и третьем этапе многолетней тренировки можно с уверенностью сказать, что совершенствование системы отбора перспективных спортсменов дальнейшему и росту спортивных результатов вместе с этим решения проблемы индивидуализации спортивной тренировки на этапах начальной спортивной специализации, углубленной тренировки и этапе спортивного совершенствования позволит лучше раскрыть особенности и направление тренировочного процесса на более поздних стадиях достижения высшего спортивного мастерства.

**14.2. Критерии оценки.**

Уровень ОФП и СФП оценивается в соответствии с критериями

|  |  |
| --- | --- |
| **Баллы** | **Критерии** |
| 1-1,4 балла | низкий уровень |
| 1,5-2,4 | уровень ниже среднего |
| 2,5-3,4 | средний уровень |
| 3,5-4,4 | уровень выше среднего |
| 4,5-5,0 | высокий уровень |

Проходным баллом при переводе (зачислении) обучающегося на следующий этап

спортивной подготовки является средний уровень – 3 балла (удовлетворительно).

**15. Учебно-тематический план.**

Отделение: **лёгкая атлетика (бег)**.

**Учебно-тематический план для групп начальной подготовки 1 года обучения**

**(НП-1) Недельная нагрузка 6 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | | Кол-во часов | месяц | | | | | | | | | | | |
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
| 1 | Общая  физическая подготовка | **154** | 112 | 112 | 113 | 113 | 113 | 113 | 113 | 113 | 113 | 113 | 113 | 113 |
| 2 | Специальная  физическая подготовка | **80** | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 3 | Спортивные  соревнования | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Техническая  подготовка | **47** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| 5 | Тактическая  подготовка | **10** |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 6 | Теоретическая подготовка | **12** | 1 | 2 | 2 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 2 |
| 7 | Психологическая  подготовка | **3** | 2 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |
| 9 | Инструкторская  практика | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Судейская практика | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Медицинские,  медико-биологические мероприятия | **2** |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Восстановительные  мероприятия | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |
|  | ВСЕГО | **312** | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |

**Учебно-тематический план для групп начальной подготовки 2 года обучения**

**(НП-2) Недельная нагрузка 8 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | | Кол-во часов | месяц | | | | | | | | | | | |
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
| 1 | Общая физическая подготовка | **196** | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 17 | 17 | 17 | 17 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | **100** | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 |
| 3 | Спортивные  соревнования | **8** |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |
| 4 | Техническая  подготовка | **67** | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 |
| 5 | Тактическая  подготовка | **20** | 3 | 2 | 3 |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  | 2 | 2 |
| 6 | Теоретическая подготовка | **12** | 1 | 2 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 2 |
| 7 | Психологическая  подготовка | **5** |  |  |  | 2 | 1 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |
| 9 | Инструкторская  практика | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Судейская практика | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Медицинские,  медико-биологические мероприятия | **2** |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Восстановительные мероприятия | **4** |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |
|  | ВСЕГО | **416** | 34 | 35 | 34 | 35 | 34 | 35 | 34 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 |

**Учебно-тематический план для групп начальной подготовки 2 года обучения**

**(НП-2) Недельная нагрузка 8 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | | Кол-во часов | месяц | | | | | | | | | | | |
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
| 1 | Общая физическая подготовка | **166** | 13 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | **120** | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 3 | Спортивные соревнования | **8** |  | 2 |  |  |  | 2 | 2 |  | 2 |  |  |  |
| 4 | Техническая подготовка | **72** | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | Тактическая подготовка | **20** | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 6 | Теоретическая подготовка | **12** | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Психологическая  подготовка | **10** | 2 | 2 |  |  | 1 | 1 |  | 2 |  | 1 |  | 1 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |
| 9 | Инструкторская практика | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Судейская практика | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Медицинские,  медико-биологические мероприятия | **2** |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Восстановительные мероприятия | **4** |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 1 |
|  | ВСЕГО | **416** | 34 | 35 | 34 | 35 | 34 | 35 | 34 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 |

**Учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп 1 года обучения**

**(УТГ-1**) Недельная нагрузка 9 часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | | Кол-во часов | месяц | | | | | | | | | | | |
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
| 1 | Общая физическая подготовка | **150** | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | **108** | 10 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 3 | Спортивные соревнования | **19** |  | 4 | 4 |  | 2 |  | 3 | 3 | 3 |  |  |  |
| 4 | Техническая подготовка | **112** | 12 | 10 | 10 | 8 | 10 | 10 | 8 | 8 | 10 | 8 | 10 | 8 |
| 5 | Тактическая подготовка | **18** | 3 | 3 |  |  |  | 3 |  |  |  | 3 | 3 | 3 |
| 6 | Теоретическая подготовка | **12** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 2 |
| 7 | Психологическая  подготовка | **12** | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 2 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 3 |  |
| 9 | Инструкторская практика | **9** |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |  | 1 |
| 10 | Судейская практика | **10** |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11 | Медицинские,  медико-биологические мероприятия | **4** |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Восстановительные мероприятия | **8** |  |  | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |
|  | ВСЕГО | **468** | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 |

**Учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп 2 года обучения**

**(УТГ-2**) Недельная нагрузка 12 часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | | Кол-во часов | месяц | | | | | | | | | | | |
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
| 1 | Общая физическая подготовка | **200** | 16 | 17 | 17 | 16 | 16 | 17 | 17 | 16 | 17 | 17 | 16 | 18 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | **144** | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 3 | Спортивные соревнования | **25** |  |  | 4 | 4 | 3 | 4 |  | 4 | 4 |  |  | 2 |
| 4 | Техническая подготовка | **150** | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 13 | 12 | 12 | 13 | 12 | 12 |
| 5 | Тактическая подготовка | **28** | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 6 | Теоретическая подготовка | **12** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Психологическая  подготовка | **16** |  | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 |  | 2 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | **8** | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |
| 9 | Инструкторская практика | **10** | 2 | 2 |  |  | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |  |  |  |
| 10 | Судейская практика | **15** | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |  | 2 | 1 |  |  | 2 |
| 11 | Медицинские,  медико-биологические мероприятия | **4** |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Восстановительные мероприятия | **12** |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 |
|  | ВСЕГО | **624** | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 |

**Учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп 3 года обучения**

**(УТГ-3**) Недельная нагрузка 14 часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | | Кол-во часов | месяц | | | | | | | | | | | |
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
| 1 | Общая физическая подготовка | **233** | 19 | 20 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 20 | 20 | 20 | 19 | 20 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | **167** | 14 | 14 | 14 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 14 | 15 |
| 3 | Спортивные соревнования | **29** | 2 |  | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | Техническая подготовка | **175** | 15 | 15 | 15 | 14 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 15 |
| 5 | Тактическая подготовка | **30** | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |  | 2 |
| 6 | Теоретическая подготовка | **12** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Психологическая  подготовка | **24** | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | **10** | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 4 |  |
| 9 | Инструкторская практика | **10** | 2 |  | 1 | 2 |  |  |  | 2 | 2 |  |  | 1 |
| 10 | Судейская практика | **19** |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 11 | Медицинские,  медико-биологические мероприятия | **4** |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Восстановительные мероприятия | **15** |  | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |  | 1 | 1 | 1 |
|  | ВСЕГО | **728** | 60 | 60 | 60 | 60 | 61 | 61 | 61 | 61 | 61 | 61 | 61 | 61 |

**Учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп 4 года обучения**

**(УТГ-4**) Недельная нагрузка 16 часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | | Кол-во часов | месяц | | | | | | | | | | | |
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 166 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | **225** | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 18 | 19 | 17 |
| 3 | Спортивные соревнования | **50** | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 |
| 4 | Техническая подготовка | **216** | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 17 | 19 | 18 |
| 5 | Тактическая подготовка | **41** | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 |
| 6 | Теоретическая подготовка | **12** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Психологическая  подготовка | **30** |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 4 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | **10** | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 3 |  |
| 9 | Инструкторская практика | **20** | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  | 2 |
| 10 | Судейская практика | **30** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 11 | Медицинские,  медико-биологические мероприятия | **4** |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Восстановительные мероприятия | **28** | 2 | 2 | 1 |  | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
|  | ВСЕГО | **832** | 69 | 69 | 69 | 69 | 69 | 69 | 69 | 69 | 70 | 70 | 70 | 70 |

**Учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп 5 года обучения**

**(УТГ-5**) Недельная нагрузка 18 часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | | Кол-во часов | месяц | | | | | | | | | | | |
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
| 1 | Общая физическая подготовка | **187** | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 2 | Специальная  физическая подготовка | **253** | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 22 |
| 3 | Спортивные  соревнования | **56** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 4 | Техническая  подготовка | **243** | 20 | 20 | 21 | 20 | 21 | 21 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 5 | Тактическая  подготовка | **45** | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 |
| 6 | Теоретическая  подготовка | **12** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Психологическая  подготовка | **37** | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | **10** | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  | 3 | 3 |  |  |
| 9 | Инструкторская практика | **20** | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  | 2 | 3 |
| 10 | Судейская практика | **36** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 11 | Медицинские,  медико-биологические  мероприятия | **4** |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Восстановительные мероприятия | **33** | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
|  | ВСЕГО | **936** | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 |

**Учебно-тематический план для групп совершенствования спортивного мастерства первого года обучения (ССМ-1**) Недельная нагрузка 24 час

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | | Кол-во часов | месяц | | | | | | | | | | | |
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
| 1 | Общая физическая подготовка | **212** | 18 | 18 | 17 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 19 | 17 | 17 | 16 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | **337** | 29 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| 3 | Спортивные  соревнования | **88** | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 4 | Техническая  подготовка | **337** | 28 | 29 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| 5 | Тактическая  подготовка | **70** | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| 6 | Теоретическая  подготовка | **12** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Психологическая  подготовка | **55** | 4 | 5 | 5 | 1 | 6 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 7 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | **10** | 2 | 2 |  |  | 1 | 1 |  |  | 2 | 2 |  |  |
| 9 | Инструкторская практика | **25** | 1 |  | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |  | 2 | 2 | 3 |
| 10 | Судейская  практика | **50** | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 |
| 11 | Медицинские,  медико-биологические мероприятия | **10** |  |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  | 5 |  |
| 12 | Восстановительные мероприятия | **42** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 |
|  | ВСЕГО | **1248** | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 |

Отделение: **лёгкая атлетика (спортивная ходьба)**

**Учебно-тематический план для групп начальной подготовки 1 года обучения**

**(НП-1**) Недельная нагрузка 6 часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | | Кол-во часов | месяц | | | | | | | | | | | |
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
| 1 | Общая  физическая подготовка | **180** | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 14 | 17 | 14 |
| 2 | Специальная  физическая подготовка | **55** | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 6 |
| 3 | Спортивные  соревнования | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Техническая  подготовка | **46** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| 5 | Тактическая  подготовка | **12** |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 |  |
| 6 | Теоретическая  подготовка | **10** |  |  | 1 |  | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |  | 1 |
| 7 | Психологическая  подготовка | **3** |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | **4** | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |
| 9 | Инструкторская  практика | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Судейская практика | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Медицинские,  медико-биологические мероприятия | **2** |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Восстановительные мероприятия | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ВСЕГО | **312** | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |

**Учебно-тематический план для групп начальной подготовки 2 года обучения**

**(НП-2**) Недельная нагрузка 8 часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | | Кол-во часов | месяц | | | | | | | | | | | |
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
| 1 | Общая физическая подготовка | **230** | 19 | 20 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 20 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | **66** | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 |
| 3 | Спортивные соревнования | **9** |  |  |  |  | 2 | 2 |  | 3 | 2 |  |  |  |
| 4 | Техническая подготовка | **68** | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 |
| 5 | Тактическая подготовка | **10** |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |
| 6 | Теоретическая подготовка | **12** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Психологическая  подготовка | **12** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | **4** | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |
| 9 | Инструкторская практика | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Судейская практика | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Медицинские,  медико-биологические мероприятия | **2** |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Восстановительные мероприятия | **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 |  |
|  | ВСЕГО | **416** | 34 | 35 | 34 | 35 | 35 | 35 | 34 | 35 | 35 | 34 | 35 | 35 |

**Учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп 1 года обучения**

**(УТГ-1**) Недельная нагрузка 9 часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | | Кол-во часов | месяц | | | | | | | | | | | |
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
| 1 | Общая физическая подготовка | **232** | 20 | 20 | 19 | 19 | 19 | 20 | 20 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | **58** | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 |
| 3 | Спортивные  соревнования | **19** |  |  | 3 | 3 |  | 2 |  | 3 | 3 | 2 | 3 |  |
| 4 | Техническая подготовка | **84** | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 5 | Тактическая подготовка | **13** | 3 | 2 |  | 1 |  | 2 | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 |
| 6 | Теоретическая  подготовка | **12** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 7 | Психологическая  подготовка | **18** | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |  | 2 | 2 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | **4** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |
| 9 | Инструкторская практика | **7** |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 |
| 10 | Судейская практика | **7** |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 | 1 |  |  |  |
| 11 | Медицинские,  медико-биологические мероприятия | **4** |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Восстановительные мероприятия | **10** |  |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 2 | 2 |
| **2** | ВСЕГО | **468** | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 |

**Учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп 2 года обучения**

**(УТГ-2**) Недельная нагрузка 12 часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | | Кол-во часов | месяц | | | | | | | | | | | |
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
| 1 | Общая физическая подготовка | **311** | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 25 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | **75** | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 |
| 3 | Спортивные соревнования | **25** |  |  | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 |
| 4 | Техническая подготовка | **112** | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 10 |
| 5 | Тактическая подготовка | **20** | 4 | 3 | 2 |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  | 3 |
| 6 | Теоретическая подготовка | **12** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Психологическая  подготовка | **25** | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |
| 9 | Инструкторская практика | **9** | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 2 |  | 1 |
| 10 | Судейская практика | **10** |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 2 | 1 |
| 11 | Медицинские,  медико-биологические мероприятия | **6** |  |  |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Восстановительные мероприятия | **15** |  | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 1 |  | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | ВСЕГО | **624** | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 |

**Учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп 3 года обучения**

**(УТГ-3**) Недельная нагрузка 14 часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | | Кол-во часов | месяц | | | | | | | | | | | |
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
| 1 | Общая физическая подготовка | **362** | 31 | 30 | 31 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | **88** | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 7 | 7 |
| 3 | Спортивные соревнования | **29** |  | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | Техническая подготовка | **131** | 11 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| 5 | Тактическая подготовка | **26** | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 6 | Теоретическая подготовка | **12** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Психологическая  подготовка | **28** | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | **6** | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |
| 9 | Инструкторская практика | **10** |  | 3 | 2 |  |  | 1 | 2 | 1 | 1 |  |  |  |
| 10 | Судейская практика | **12** | 1 | 2 | 2 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11 | Медицинские,  медико-биологические мероприятия | **8** |  |  |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Восстановительные мероприятия | **16** |  | 1 | 1 |  |  | 3 | 2 | 3 | 2 |  | 2 | 2 |
|  | ВСЕГО | **728** | 60 | 61 | 61 | 61 | 60 | 61 | 60 | 61 | 61 | 61 | 61 | 60 |

**Учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп 4 года обучения**

**(УТГ-4**) Недельная нагрузка 16 часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | | Кол-во часов | месяц | | | | | | | | | | | |
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
| 1 | Общая физическая подготовка | **337** | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 29 | 28 |
| 2 | Специальная  физическая подготовка | **126** | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| 3 | Спортивные  соревнования | **50** | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 4 | Техническая  подготовка | **167** | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 5 | Тактическая  подготовка | **34** | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 6 | Теоретическая  подготовка | **12** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Психологическая  подготовка | **38** | 3 | 3 | 4 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | **8** | 3 |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 3 |  |  |
| 9 | Инструкторская  практика | **14** | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10 | Судейская практика | **20** | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 11 | Медицинские,  медико-биологические мероприятия | **8** |  |  |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Восстановительные мероприятия | **18** |  | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 |
|  | ВСЕГО | **832** | 69 | 69 | 70 | 69 | 69 | 69 | 69 | 69 | 70 | 70 | 70 | 69 |

**Учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп 5 года обучения**

**(УТГ-5**) Недельная нагрузка 18 часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | | Кол-во часов | месяц | | | | | | | | | | | |
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
| 1 | Общая физическая подготовка | **384** | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | **140** | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| 3 | Спортивные  соревнования | **56** | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | Техническая  подготовка | **187** | 16 | 16 | 17 | 16 | 16 | 16 | 15 | 15 | 15 | 12 | 16 | 17 |
| 5 | Тактическая  подготовка | **41** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| 6 | Теоретическая  подготовка | **14** | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Психологическая  подготовка | **38** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | **8** |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 | 4 |  |  |
| 9 | Инструкторская  практика | **18** | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 10 | Судейская практика | **20** | 2 | 2 | 2 |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 11 | Медицинские,  медико-биологические мероприятия | **10** |  |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Восстановительные мероприятия | **20** | 2 | 2 | 2 |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | ВСЕГО | **936** | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 |

**Учебно-тематический план для групп совершенствования**

**спортивного мастерства 1 1 года обучения**

**(ССМ-1**) Недельная нагрузка 24 часа

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | | Кол-во часов | месяц | | | | | | | | | | | |
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
| 1 | Общая физическая  подготовка | **250** | 20 | 20 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | **374** | 31 | 31 | 31 | 31 | 32 | 31 | 32 | 31 | 31 | 31 | 30 | 32 |
| 3 | Спортивные  соревнования | **87** | 8 | 8 | 7 | 8 | 7 | 7 | 7 | 9 | 7 | 6 | 7 | 6 |
| 4 | Техническая подготовка | **274** | 23 | 22 | 22 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 |
| 5 | Тактическая подготовка | **60** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 |
| 6 | Теоретическая  подготовка | **18** | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 7 | Психологическая  подготовка | **60** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | **16** | 4 |  |  |  |  | 4 |  |  | 4 | 4 |  |  |
| 9 | Инструкторская  практика | **28** | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 10 | Судейская практика | **35** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 11 | Медицинские,  медико-биологические мероприятия | **20** |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  | 5 | 5 |
| 12 | Восстановительные  мероприятия | **26** | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | ВСЕГО | **1248** | **104** | **104** | **104** | **104** | **104** | **104** | **104** | **104** | **104** | **104** | **104** | **104** |

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки  
по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика»**

**16. 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 легкой атлетики по которым осуществляется спортивная подготовка:

- бег на короткие дистанции;

- бег на средние и длинные дистанции;

- спортивная ходьба.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом особенностей вида спорта «лёгкая атлетика» и его спортивных дисциплин, определяются организацией самостоятельно. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие спортивного разряда:

- на учебно-тренировочном этапе до трёх лет – 3 юн. разряд, 2 юн. разряд, 1 юн. разряд;

- на учебно-тренировочном этапе свыше трёх лет – 3 разряд, 2 разряд, 1 разряд;

- на этапе ССМ – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

Комплектование учебно-тренировочных групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, реализующими дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (приложение № 3 к настоящему ФССП).

Если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей несовершеннолетнего обучающегося СШ № 1 АГО можно перевести на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при её реализации в учреждении).

Специфика организации учебно-тренировочного процесса.

Структура системы спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» - это многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс тренировки соответственно индивидуальным особенностям спортсмена и проводимый при его активной деятельности в условиях руководства и контроля, медико-биологического и материально-технического обеспечения, использования средств восстановления эффективной организации. Такая система применяется на всех этапах подготовки от новичка до высшего спортивного мастерства и представляет собой регулярные тренировочные занятия и соревнования.

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку, именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в этом виде спорта.

На учебно-тренировочном этапе определяются потенциальные возможности обучающихся, в постоянном совершенствовании физических качеств, быстром овладении техническими и тактическими приёмами, формировании психофизических показателей, характерных для спортсменов более высокого класса.

Процесс подготовки спортсмена на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) является целостной динамической системой, где в каждом конкретном периоде решаются специфические задачи по формированию технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий. Организуется он в соответствии с определёнными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата и обуславливают необходимую реализацию программ тренировки.

Зачисление обучающихся на этапы спортивной подготовки производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста, или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключении врача о допуске к учебно-тренировочным занятиям. В случае выбытия лица, проходящего спортивную подготовку, из этапа начальной подготовки (НП), руководитель организации, осуществляющей спортивную подготовку, в месячный срок принимает меры по её доукомплектованию. Зачисление в СШ № 1 АГО в спортивное отделение «лёгкая атлетика» оформляется приказом руководителя.

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 «лёгкая атлетика».

**16.1. Требования к технике безопасности для спортсменов**

**при проведении занятий по легкой атлетике.**

**1). Общие требования безопасности.**

* К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся СШ № 1 АГО, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
* При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила пове­дения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
* На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой  подошвой, при ветреной погоде надеть лёгкую куртку и шапочку.
* Соблюдать личную гигиену.
* Всем занимающимся необходимо уметь оказывать первую доврачебную помощь. Они должны знать, что во время занятий легкой атлетикой чаще всего травмы возникают при:  
  - падении на скользком грунте или твердом покрытии;  
  - нахождении в зоне броска во время выполнения метаний;  
  - выполнении упражнений без разминки;

- при несоблюдении ТБ по лёгкой атлетике (травмирования рук, суставов, ушибы).

* У тренера должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
* При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструк­ции ТБ, привлекаются к ответственности, и со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.
* Соблюдение данной инструкции обязательно для всех спортсменов, занимающихся на  спортивной площадке или стадионе.

**2). Требования безопасности перед началом занятий.**

* Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
* Не выходить на стадион без разрешения тренера, соблюдая дисциплину и порядок, выйти на стадион.
* Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземле­ния, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
* Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.п.).   
  Провести разминку.

**3). Требования безопасности во время занятий**

* При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку, бег по кругу выполнять только в направлении против часовой стрелки; во время бега во избежание столкновений исключить резкие «стопорящие» остановки. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте не приземляться при прыжках на руки.
* Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера. Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием тренера.
* Соблюдать дисциплину и порядок на тренировочном занятии.
* Не уходить с занятия без разрешения тренера.

**4). Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

* При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.   
  В случае травматизма сообщите тренеру, он окажет вам первую помощь, сообщит об этом администрации учреждения, при необходимости отправит пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
* При возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливня, грозы), по указанию тренера-преподавателя быстро, без паники, покиньте спортивную площадку или стадион.

**5). Требования безопасности по окончании занятий.**

* Уходить со  спортивной площадки по команде или с разрешения тренера спокойно, не торопясь.
* Вымыть с мылом руки, умыться, принять душ.
* Снять спортивную форму, обувь, использовать её только для занятий спортом.
* Обо всех недостатках, замеченных во время занятий, сообщать тренеру.

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной**

**программы спортивной подготовки**

1. **Материально-технические условия реализации Программы.**

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

-наличие беговой дорожки;

Беговые дорожки располагаются по адресу: Свердловская обл.,  
г. Асбест, ул. Павлова 2а. Ядро стадиона: беговые дорожки в количестве 7 штук, протяженностью 400 м.

- наличие места для прыжков;

Место для прыжков, состоящее из дорожки для разбега и места (ямы) для приземления находится по адресу: Свердловская обл., г. Асбест, ул. Павлова 2а.

- 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.

Место для прыжков, состоящее из дорожки для разбега и места (ямы) для приземления находится по адресу: Свердловская обл., г. Асбест, ул. Павлова 2а.

- наличие тренировочного спортивного зала

Спортивный зал общей площадью 709,0 кв.м в котором находятся четыре беговые дорожки, протяженностью 110 м., располагается по адресу : Свердловская обл., г. Асбест, ул. Павлова 2а.

-наличие раздевалок, душевых

Раздевалки и душевые располагаются по адресу: Свердловская обл., г. Асбест,  
 ул. Павлова 2а.

-наличие тренажерного зала

Тренажерный зал располагается по адресу: Свердловская обл., г.о. Асбестовский,   
г. Асбест, ул. Ленинградская, зд. 2/2;

- наличие раздевалок, душевых

Раздевалки и душевые располагаются по адресу: Свердловская обл., г.о. Асбестовский,   
г. Асбест, ул. Ленинградская, зд. 2/2, Свердловская обл., г. Асбест, ул. Павлова 2а.;

-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);

Медицинский пункт располагается по адресу: Свердловская обл., г.о. Асбестовский,   
г Асбест, ул. Ленинградская, зд. 2/2;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- 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.

**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 |

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

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.

**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 |

**18. Кадровые условия реализации Программы.**

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в пять лет.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования 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).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

**19. Информационно-методические условия реализации Программы.**

* + - 1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (приказ Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 996
      2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (письмо Минспорта России от 12.05.2014).
      3. Федеральный закон от 23.04.2021г. № 127-ФЗ « О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации».
      4. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
      5. Приказ от Минспорта России от 24.06.2021 № 464 « Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».
      6. Единая Всероссийская спортивная классификация.
      7. СанПиН 1567-76 от 08.06.2004 г.) Физкультура и спорт. Требования.
      8. СанПин 2.4.4.1251-03.Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей ( внешкольные учреждения).

8. Приказ Минспорта России от 20 декабря 2022 года № 1282 « Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

9. Алабин В. Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие - Челябинск, 2007.

10. Вацула И. и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 2006, с. 55-57.

11. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2003.

12. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 2000.

13. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. - М., 1998.

14. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра - спорт, 2000.

15. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). - М.: Советский спорт, 1999.

16. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100, 200, 400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005.

17. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007.

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

19. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

20. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 2006.

20. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. В.М. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1997.

21. Система подготовки спортивного резерва/ Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. - М.: ВНИИФК, 1994.

22. Теория спорта / Под общ. ред. В.Н. Платонова. - Киев: Ваща школа, 1997.

23. Филип В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1997.

24. Филип В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта.- М: Физкультура и спорт, 2000.

Перечень ресурсов сети « Интернет»:

25. http: //www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации.

26. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России.

27. http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет.

28. http://www.iaaf.org/-Международная ассоциация легкоатлетических федераций.

29. http://www.european-athletics.org/ - Европейская легкоатлетическая ассоциация.

30. http://ww.rusathletics.com/ - Всероссийская федерация легкой атлетики.

Приложение №1

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

**начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»**

* 1. Челночный бег (с)

Мальчики

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности (норматив до года обучения) | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 9 | 9,2 | 9,4 | 9,6 | 9,8 | 10,0 |
| Уровень физической подготовленности (норматив свыше года обучения) | | | | | |
| 10 | 9,1 | 9,2 | 9,3 | 9,5 | 9,7 |
| 11 | 8,9 | 9,1 | 9,3 | 9,4 | 9,5 |

Девочки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности (норматив до года обучения) | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 9 | 9.5 | 9.7 | 9.9 | 10.1 | 10.3 |
| Уровень физической подготовленности (норматив свыше года обучения) | | | | | |
| 10 | 9.1 | 9.3 | 9.5 | 9.7 | 9.9 |
| 11 | 9.0 | 9.2 | 9.5 | 9.6 | 9.8 |

* 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Мальчики

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности (норматив до года обучения) | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 9 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| Уровень физической подготовленности (норматив свыше года обучения) | | | | | |
| 10 | 17 | 15 | 13 | 11 | 9 |
| 11 | 18 | 16 | 13 | 12 | 10 |

Девочки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности (норматив до года обучения) | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 9 | 9 | 7 | 5 | 3 | 1 |
| Уровень физической подготовленности (норматив свыше года обучения) | | | | | |
| 10 | 11 | 9 | 7 | 5 | 3 |
| 11 | 13 | 10 | 7 | 6 | 5 |

* 1. Прыжок в длину с места (см)

Мальчики

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности (норматив до года обучения) | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 9 | 134 и больше | 132 | 130 | 128 | 126 и меньше |
| Уровень физической подготовленности (норматив свыше года обучения) | | | | | |
| 10 | 144 и больше | 142 | 140 | 138 | 136 и меньше |
| 11 | 145 и больше | 143 | 140 | 136 | 134 и меньше |

Девочки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности (норматив до года обучения) | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 9 | 124 и больше | 122 | 120 | 118 | 116 и меньше |
| Уровень физической подготовленности (норматив свыше года обучения) | | | | | |
| 10 | 134 и больше | 132 | 130 | 128 | 126 и меньше |
| 11 | 136 и больше | 133 | 130 | 127 | 1. меньше |

* 1. Прыжки через скакалку в течение 30 с. (кол-во раз)

Мальчики

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности (норматив до года обучения) | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 9 | 31 и выше | 29 | 25 | 23 | 21 и ниже |
| Уровень физической подготовленности (норматив свыше года обучения) | | | | | |
| 10 | 34 и выше | 32 | 30 | 28 | 26 и ниже |
| 11 | 38 и выше | 34 | 30 | 28 | 26 и ниже |

Девочки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности (норматив до года обучения | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 9 | 35 и выше | 33 | 30 | 28 | 26 и ниже |
| Уровень физической подготовленности (норматив свыше года обучения) | | | | | |
| 10 | 39 и выше | 37 | 35 | 33 | 31 и ниже |
| 11 | 41 и выше | 38 | 35 | 34 | 1. ниже |

* 1. Метание мяча весом 150 гр. (м)

Мальчики

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности (норматив до года обучения) | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 9 | 25 | 24.5 | 24 | 23 | 22 |
| Уровень физической подготовленности (норматив свыше года обучения) | | | | | |
| 10 | 23 | 22.5 | 22 | 22 | 20 |
| 11 | 23.5 | 23 | 22 | 21.5 | 21 |

Девочки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности (норматив до года обучения) | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 9 | 14 | 13.5 | 13 | 12 | 11 |
| Уровень физической подготовленности (норматив свыше года обучения) | | | | | |
| 10 | 16 | 15.5 | 15 | 14.5 | 14 |
| 11 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 |

* 1. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (см).

Мальчики

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности (норматив до года обучения) | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 9 | +4 | +3 | +2 | +1 | менее +1 |
| Уровень физической подготовленности (норматив свыше года обучения) | | | | | |
| 10 | +6 | +5 | +4 | +3 | +2 |
| 11 | +7 | +6 | +4 | +2 | менее +1 |

Девочки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности (норматив до года обучения) | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 9 | +5 | +4 | +3 | +2 | +1 |
| Уровень физической подготовленности (норматив свыше года обучения) | | | | | |
| 10 | +7 | +6 | +5 | +4 | +3 |
| 11 | +8 | +7 | +5 | +3 | +2 |

* 1. Бег 2 км (мин.)

Мальчики

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности (норматив до года обучения) | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 9 | без учета времени | | | | |
| Уровень физической подготовленности (норматив свыше года обучения) | | | | | |
| 10 | 15.20 | 15.40 | 16.0 | 16.20 | 16.40 |
| 11 | 15.15 | 15.35 | 16.0 | 16.15 | 16.30 |

Девочки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности (норматив до года обучения) | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 9 | без учета времени | | | | |
| Уровень физической подготовленности (норматив свыше года обучения) | | | | | |
| 10 | 17.10 | 17.20 | 17.30 | 17.40 | 17.50 |
| 11 | 16.50 | 17.10 | 17.30 | 17.35 | 17.45 |

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

Учебно-тренировочные группы (бег на короткие дистанции)

* 1. Бег 60 м (с)

Мальчики, юноши

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 12 | 9,1 | 9,2 | 9,3 | 9,4 | 9,5 |
| 13 | 9,0 | 9,1 | 9,2 | 9,3 | 9,4 |
| 14 | 8,9 | 9,0 | 9,1 | 9,2 | 9,3 |
| 15 | 8,8 | 8,9 | 9,0 | 9,1 | 9,2 |
| 16 | 8,7 | 8,8 | 8,9 | 9,0 | 9,1 |
| 17 | 8,6 | 8,7 | 8,8 | 8,9 | 9,0 |
| 18 | 8,5 | 8,6 | 8,7 | 8,8 | 8,9 |

Девочки, девушки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 12 | 10,1 | 10,2 | 10,3 | 10,4 | 10,5 |
| 13 | 10,0 | 10,1 | 10,2 | 10,3 | 10,4 |
| 14 | 9,9 | 10,0 | 10,1 | 10,2 | 10,3 |
| 15 | 9,8 | 9,9 | 10,0 | 10,1 | 10,2 |
| 16 | 9,7 | 9,8 | 9,9 | 10,0 | 10,1 |
| 17 | 9,6 | 9,7 | 9,8 | 9,9 | 10,0 |
| 18 | 9,5 | 9,6 | 9,7 | 9,8 | 9,9 |

* 1. Бег 150 м с высокого старта (с)

Мальчики, юноши

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 12 | 24,5 | 25,0 | 25,5 | 26,0 | 27,0 |
| 13 | 23,5 | 24,0 | 25,0 | 25,5 | 26,5 |
| 14 | 23,0 | 23,5 | 24,0 | 24,5 | 26 |
| 15 | 22,5 | 23,0 | 23,5 | 23,0 | 25 |
| 16 | 22,0 | 22,5 | 23,0 | 23,5 | 24,5 |
| 17 | 21,5 | 22,0 | 22,5 | 23,0 | 24,0 |
| 18 | 21,0 | 21,5 | 22,0 | 22,5 | 23,5 |

Девочки, девушки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 12 | 27,0 | 27,5 | 27,8 | 28,2 | 28,4 |
| 13 | 26,5 | 27 | 27,5 | 28,0 | 28,2 |
| 14 | 26 | 26,5 | 27,0 | 27,8 | 28,0 |
| 15 | 25,5 | 26 | 26,5 | 27,5 | 27,8 |
| 16 | 25 | 25,5 | 26,0 | 27,0 | 27,5 |
| 17 | 24,5 | 25 | 25,5 | 26,5 | 27,0 |
| 18 | 24 | 24,5 | 25 | 26,0 | 26,5 |

* 1. Прыжок в длину с места (см)

Мальчики, юноши

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 12 | 200 | 195 | 190 | 185 | 180 |
| 13 | 205 | 200 | 195 | 190 | 185 |
| 14 | 210 | 205 | 200 | 195 | 190 |
| 15 | 215 | 210 | 205 | 200 | 195 |
| 16 | 220 | 215 | 210 | 205 | 200 |
| 17 | 225 | 220 | 215 | 210 | 200 |
| 18 | 230 | 225 | 220 | 215 | 210 |

Девочки, девушки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности | | | | |
| Высокий | Выше  среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 12 | 190 | 185 | 180 | 175 | 170 |
| 13 | 195 | 190 | 185 | 180 | 175 |
| 14 | 200 | 195 | 190 | 185 | 180 |
| 15 | 205 | 200 | 195 | 190 | 185 |
| 16 | 210 | 205 | 200 | 195 | 190 |
| 17 | 215 | 210 | 205 | 200 | 195 |
| 18 | 220 | 215 | 210 | 205 | 200 |

4.Уровень спортивной квалификации

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4.1. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 4.2. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

Учебно-тренировочные группы (бег на средние и длинные дистанции,

спортивная ходьба)

1. Бег 60 м (с)

Мальчики, юноши

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 12 | 9,3 | 9,4 | 9,5 | 9,6 | 9,7 |
| 13 | 9,2 | 9,3 | 9,4 | 9,5 | 9,6 |
| 14 | 9,1 | 9,2 | 9,3 | 9,4 | 9,5 |
| 15 | 9,0 | 9,1 | 9,2 | 9,3 | 9,4 |
| 16 | 8,9 | 9,0 | 9,1 | 9,2 | 9,3 |
| 17 | 8,8 | 8,9 | 9,0 | 9,1 | 9,2 |
| 18 | 8,7 | 8,8 | 8,9 | 9,0 | 9,1 |

Девочки, девушки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 12 | 10,2 | 10,4 | 10,6 | 10,8 | 11,0 |
| 13 | 10,0 | 10,2 | 10,4 | 10,6 | 10,8 |
| 14 | 9,8 | 10,0 | 10,2 | 10,4 | 10,6 |
| 15 | 9,6 | 9,8 | 10,0 | 10,2 | 10,4 |
| 16 | 9,4 | 9,6 | 9,8 | 10,0 | 10,2 |
| 17 | 9,2 | 9,4 | 9,6 | 9,8 | 10,0 |
| 18 | 9,1 | 9,3 | 9,5 | 9,7 | 9,9 |

1. Бег 500 м (с)

Мальчики, юноши

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 12 | 1.40 | 1.42 | 1.44 | 1.48 | 1.52 |
| 13 | 1.38 | 1.40 | 1.42 | 1.46 | 1.50 |
| 14 | 1.36 | 1.38 | 1.40 | 1.44 | 1.48 |
| 15 | 1.34 | 1.36 | 1.38 | 1.42 | 1.46 |
| 16 | 1.32 | 1.34 | 1.36 | 1.40 | 1.44 |
| 17 | 1.30 | 1.32 | 1.34 | 1.36 | 1.40 |
| 18 | 1.28 | 1.30 | 1.32 | 1.34 | 1.38 |

Девочки, девушки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 12 | 1.57 | 1.59 | 2.01 | 2.05 | 2.09 |
| 13 | 1.55 | 1.57 | 1.59 | 2.03 | 2.07 |
| 14 | 1.53 | 1.55 | 1.57 | 2.01 | 2.05 |
| 15 | 1.51 | 1.53 | 1.55 | 1.59 | 2.03 |
| 16 | 1.49 | 1.51 | 1.53 | 1.57 | 2.01 |
| 17 | 1.47 | 1.49 | 1.51 | 1.55 | 1.59 |
| 18 | 1.45 | 1.47 | 1.49 | 1.53 | 1.57 |

1. Прыжок в длину с места(см)

Мальчики, юноши

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 12 | 180 | 175 | 170 | 165 | 160 |
| 13 | 185 | 180 | 175 | 170 | 165 |
| 14 | 190 | 185 | 180 | 175 | 170 |
| 15 | 195 | 190 | 185 | 180 | 175 |
| 16 | 200 | 195 | 190 | 185 | 180 |
| 17 | 205 | 200 | 195 | 190 | 185 |
| 18 | 210 | 205 | 200 | 195 | 190 |

Девочки, девушки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности | | | | |
| Высокий | Выше  среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 12 | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 |
| 13 | 175 | 170 | 165 | 160 | 155 |
| 14 | 180 | 175 | 170 | 165 | 160 |
| 15 | 185 | 180 | 175 | 170 | 165 |
| 16 | 190 | 185 | 180 | 175 | 170 |
| 17 | 195 | 190 | 185 | 180 | 175 |
| 18 | 200 | 195 | 190 | 185 | 180 |

4. Уровень спортивной квалификации

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4.1. | Период обучения на этапах  спортивной подготовки  (до трех лет) | спортивные разряды:  «третий юношеский спортивный разряд»,  «второй юношеский спортивный разряд»,  «первый юношеский спортивный разряд» |
| 4.2. | Период обучения на этапах  спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды:  «третий спортивный разряд»,  «второй спортивный разряд»,  «первый спортивный разряд» |

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

**1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции**

* 1. Бег 60 м (с)

Юноши

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 14 и старше | 7.1 | 7.2 | 7.3 | 7.4 | 7.6 |

Девушки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 14 и старше | 8.0 | 8.1 | 8.2 | 8.3 |  |

* 1. Бег на 300 м (с)

Юноши

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 14 и старше | 37.5 | 38 | 38.5 | 40.0 | 40.5 |

Девушки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности | | | | |
| Высокий | Выше  среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 14 и старше | 42.5 | 43.0 | 43.5 | 44.0 | 44.5 |

1.3 Десятерной прыжок в длину с места (м)

Юноши

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 14 и старше | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 |

Девушки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 14 и старше | 25 | 24 | 23 | 22 |  |

* 1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Юноши

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 14 и старше | 264 | 262 | 260 | 258 | 256 |

Девушки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 14 и старше | 234 | 232 | 230 | 228 | 226 |

**2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции**

2.1. Бег 60 м (с)

Юноши

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 14 и старше | 7.8 | 7.9 | 8 | 8.1 | 8.2 |

Девушки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 14 и старше | 8.8 | 8.9 | 9 | 9.1 | 9.2 |

2.2. Бег на 2000 м (мин, с)

Юноши

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 14 и старше | 5.30 | 5.45 | 6.00 | 6.15 | 6.30 |

Девушки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности | | | | |
| Высокий | Выше  среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 14 и старше | 7.00 | 7.05 | 7.10 | 7.15 | 7.20 |

2.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Юноши

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 14 и старше | 244 | 242 | 240 | 238 | 236 |

Девушки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 14 и старше | 204 | 202 | 200 | 198 |  |

**3.Для спортивной дисциплины спортивная ходьба**

**3.1.** Бег 60 м (с)

Юноши

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 14 и старше | 8.2 | 8.3 | 8.4 | 8.5 | 8.6 |

Девушки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 14 и старше | 8.8 | 8.9 | 9.2 | 9.3 | 9.4 |

3.2. Бег на 5000 м (мин, с)

Юноши

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 14 и старше | 17.20 | 17.25 | 17.30 | 17.35 | 17.40 |

**3.3.** Бег на 3000 м (мин, с)

Девушки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности | | | | |
| Высокий | Выше  среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 14 и старше | 11.50 | 11.55 | 12.00 | 12.05 | 12.10 |

3.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Юноши

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 14 и старше | 234 | 232 | 230 | 228 | 226 |

Девушки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Уровень физической подготовленности | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 5 балов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 14 и старше | 194 | 192 | 190 | 188 | 186 |

4.Уровень спортивной квалификации

|  |  |
| --- | --- |
| 4.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |

1. Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс. [↑](#footnote-ref-1)
2. Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс. [↑](#footnote-ref-2)