

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «СИБИРЯК»

«СОГЛАСОВАНО»  
на заседании  
тренерско-педагогического совета  
Протокол № 05  
от 06 06 2023г.

«УТВЕРЖДЕНО»  
Директор МБУДО СПОР «Сибиряк»  
  
А.А. Лысов  
Приказ № 15 от 06 06 2023г.



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«Легкая атлетика»**

Срок реализации: без ограничения  
Авторы - разработчики:  
С.В. Курьерова - зам. директора по  
спортивной работе,  
Г.Н. Ваманина - инструктор-методист,  
Н.П. Лапова – тренер ВК, ЗТР

г. Ангарск  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- I. Общие положения
- II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по легкой атлетике
  - 2.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности
  - 2.2. Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.
  - 2.3. Структура годичного цикла.
  - 2.4. Рекомендуемая продолжительность этапов подготовки.
  - 2.5. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.
  - 2.6. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
  - 2.7. Соотношение видов спортивной подготовки.
  - 2.8. Учебно-тренировочные мероприятия.
  - 2.9. Объем соревновательной деятельности.
  - 2.10. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы.
  - 2.11. Календарный план воспитательной работы.
  - 2.12. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
  - 2.13. План инструкторской и судейской практики.
  - 2.14. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.
- III. Система контроля.
- IV. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем
- V. Примерное содержание тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки.
- VI. Кадровые условия реализации Программы.
- VII. Информационно-методические условия реализации Программы.
- VIII. Годовой учебно-тренировочный план.
- IX. Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика»
- X. Программный материал по каждому этапу подготовки.

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Легкая атлетика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России – ФЗ « Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» от 16 ноября 2022 года №996.

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

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

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

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

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов по виду спорта лёгкая атлетика в период спортивной подготовки на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе (этап специализации), на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ), в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика.

При разработке программы учитывались следующие принципы и подходы:

- единство углублённой специализации и направленность к высшим достижениям;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;

- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

## 2.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.

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

- ходьбу и бег, где решаются задачи преодоления дистанций с максимальной скоростью;
- прыжки, в которых спортсмены стремятся преодолеть максимальное расстояние в полёте;
- метания, где спортсменам необходимо послать снаряд на максимальное расстояние.
- комплексным видом спорта, включающим в себя соревнования в беге, прыжках и метаниях, являются многоборья.

Программа соревнований Олимпийских игр и чемпионатов мира по лёгкой атлетике включает в себя 24 вида спорта для мужчин и 23 для женщин (табл.1).

На чемпионатах мира в закрытых помещениях как мужчины, так и женщины соревнуются в 13 видах: бег на 60 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 3000 м, 60 м с барьерами, эстафета 4×400 м, прыжки в высоту, в длину, с шестом, тройной прыжок, толкание ядра, многоборье.

В соревнованиях женщин и юных спортсменов приняты: в беге уменьшенная высота препятствий, расстояние между барьерами – на 100 и 110 м, в метаниях – вес снарядов.

### Перечень видов лёгкой атлетики в программе крупнейших международных соревнований

| Виды лёгкой атлетики | Мужчины   | Женщины   |
|----------------------|---|---|
| <b>Ходьба</b>        | 20 км, 50 км  | 20 км   |
| <b>Бег</b>           | 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 5000 м, 10000 м, 42 км 195 м, 110 м с барьерами, 400 м с барьерами, 3000 м с препятствиями, эстафета 4×100 м, 4×400 м | 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 5000 м, 10000 м, 42 км 195 м, 100 м с барьерами, 400 м с барьерами, 3000 м с препятствиями, эстафета 4×100 м, 4×400 м |
| <b>Прыжки</b>        | Прыжок в длину, прыжок в высоту, прыжок с шестом, тройной прыжок  | Прыжок в длину, прыжок в высоту, прыжок с шестом, тройной прыжок  |
| <b>Метания</b>       | Толкание ядра, метание диска,   | Толкание ядра, метание диска,   |

|                   |  |   |
|-------------------|--|---|
|                   | метание копья, метание молота  | метание копья, метание молота   |
| <b>Многоборья</b> | Десятиборье:<br>бег 100 м,<br>прыжок в длину,<br>толкание ядра,<br>прыжок в высоту,<br>бег 400 м,<br>бег 110 м с барьерами,<br>метание диска,<br>прыжок с шестом,<br>метание копья,<br>бег 1500 м. | Семиборье:<br>бег 100 м с барьерами,<br>толкание ядра,<br>прыжок в высоту,<br>бег 200 м,<br>прыжок в длину,<br>метание копья,<br>бег 800 м. |

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта содержащих в своем наименовании:

слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее - Бег на короткие дистанции);

слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее - Бег на средние и длинные дистанции);

слово «прыжок» (далее - Прыжки);

слова «метание» и «толкание» (далее - Метания), определяются в Программе и учитываются при:

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

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

## **2.2. Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.**

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

На этап **начальной подготовки** зачисляются дети, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки, утвержденные федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика.

На **этапе начальной подготовки** решаются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные занятия, теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.), контрольные соревнования, спортивные и подвижные игры.

Прием на **тренировочный этап** (этап спортивной специализации) проводится из спортсменов, прошедших базовую подготовку на этапе начальной подготовки по легкой атлетике и выполнивших контрольно-переводные требования и прошедших тренировочные занятия, в основу которых положены игровой метод и база овладения техническими приемами.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса на тренировочном этапе является воспитание специальной и силовой выносливости, развитие максимальной и специальной силы, скоростно-силовых качеств, совершенствование техники и тактики легкой атлетики. Преобладающими методами тренировочных занятий должны быть практический и соревновательный методы.

Основные показатели выполнения программных требований на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.
- выполнение контрольно-переводных требований по физической и специальной подготовке и переход на этап спортивной специализации.

На **этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)** прием не проводится, зачисляются спортсмены, переведенные с тренировочного этапа и выполнившие контрольно-переводные требования.

На этапе **ССМ решаются следующие задачи:**

- специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Зачисляются спортсмены, выполнившие спортивный разряд кандидата в мастера спорта (КМС). Продолжительность тренировочного процесса не ограничена, при условии положительной динамики прироста спортивных результатов или стабильно высоких показателей. Подготовка спортсменов осуществляется на основании индивидуального плана.

Реализация программы на этапе совершенствования спортивного мастерства ориентирована на следующие результаты:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

**Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.**

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика.

Спортивная подготовка осуществляется на спортивных сооружениях г. Минусинска, соответствующих требованиям к материально-технической базе, инфраструктуре организаций и иным условиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

### **2.3. Структура годичного цикла**

Структура подготовки в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на этапе спортивной подготовки. Годичный цикл подготовки легкоатлетов строится с учётом календаря соревнований, специфики вида легкой атлетики, уровня подготовленности спортсмена, особенностей развития его спортивной формы.

В легкой атлетике применяется *три основных варианта построения круглогодичной тренировки*. В первом варианте год составляет один большой цикл (макроцикл) тренировки и делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период имеет продолжительность около 6 месяцев (ноябрь - апрель) и делится на три этапа: осенне-зимний подготовительный - 3 месяца (ноябрь-январь); зимне-соревновательный - 1 месяц (февраль); весенне-подготовительный - 2 месяца (март- апрель).

Соревновательный период длится 5 месяцев и делится на два этапа: ранних соревнований - 1 месяц (май) и основных соревнований - 4 месяца (июнь - сентябрь).

Переходный период продолжается 3 - 4 недели и приходится на октябрь месяц.

Первый вариант используется для подготовки хорошо подготовленных бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции, скороходов, метателей, не имеющих возможности соревноваться зимой.

Во втором варианте год состоит из сдвоенного цикла: осенне-зимнего - около 5 месяцев (октябрь - марта) и весенне-летнего - 6 месяцев (март-сентябрь), а также переходного периода 3 - 4 недели (сентябрь - октябрь).

Осенне-зимний цикл делится на этапы осенне-зимний подготовительный (октябрь- ноябрь) и специально-подготовительный (декабрь- январь). В этот цикл входит и соревновательный период (февраля - март).

Весенне-летний цикл включает этапы весенне-подготовительный (март- апрель) и специально-подготовительный (апрель - май), а также периоды подводящих (июнь) и основных соревнований (июль - сентябрь).

Этот вариант применяется для подготовки легкоатлетов, которые имеют возможность соревноваться не только в летний период, но и зимой. Его значимость заключается в том, что участие в многочисленных состязаниях года улучшает подготовленность легкоатлетов и позволяет более качественно и регулярно контролировать учебно-тренировочный процесс.

Для высококвалифицированных спортсменов может быть принят третий вариант годичного построения тренировки, который состоит из нескольких (до четырех) коротких циклов по 3 - 4 месяца каждый. Особенностью этого варианта является участие спортсмена во многих соревнованиях в течение года с поддерживающими (иногда развивающими) тренировками и активным отдыхом между ними, а главная особенность - волнообразное изменение тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении года. Для всех легкоатлетов, специализирующихся в скоростно-силовых видах, третий вариант дает положительные результаты.

Во всех трех вариантах построения годичного цикла *подготовительный период* состоит из двух этапов - общеподготовительного и специально-подготовительного. Соотношение между ними по затрачиваемому времени может быть выражено как 3:2 или 2:2 (для квалифицированных спортсменов).

Основные задачи в подготовительном периоде:

- улучшение общей и специальной физической подготовленности;
- развитие силы, быстроты, выносливости и других физических качеств спортсмена применительно к избранному виду легкой атлетики;
- совершенствование техники и разработка элементов тактики;
- улучшение моральных и волевых качеств;
- повышение уровня знаний в области теории и методики избранного вида легкой атлетики.

Решению этих задач, в зависимости от подготовленности и специализации легкоатлетов, уделяется разное количество времени.



Квалифицированным спортсменам в этот период рекомендовано делать упор на специальную общефизическую подготовку и совершенствование техники своего вида. Бегунам на средние и длинные дистанции в своей подготовке рекомендуется преимущественно применять соревновательные упражнения - бег в различных вариантах и с разной интенсивностью; прыгунам и метателям - средства общеподготовительного и специально-подготовительного воздействия. Барьеристам, прыгунам, метателям и многоборцам с хорошей физической подготовкой рекомендуется работать над техникой и устранять проблемы в физической подготовленности. Вместе с тем важно, чтобы в подготовительном периоде не игнорировалась специальная направленность, особенно в технических видах легкой атлетики.

Соревновательный период направлен на достижение наивысших спортивных результатов в заранее запланированные сроки ответственных соревнований.

Основные задачи тренировки в этот период:

- дальнейшее развитие физических и морально-волевых качеств, применительно к избранному виду легкой атлетики;
- упрочение навыка в спортивной технике;
- овладение разработанной тактикой и приобретение опыта соревнований;
- повышение уровня теоретических знаний;
- дальнейшее решение воспитательных задач.

В этом периоде важно с помощью повышения тренированности добиться, сохраняя спортивную форму, высоких показателей, рекордных достижений (за счет регулярного участия спортсменов в соревнованиях, прикидках, проверках).

Участие в соревнованиях на первом этапе соревновательного периода не должно вызывать особых изменений в тренировках; прежде всего не следует снижать нагрузки, необходимо проверить свои возможности, повысить тренированность, оценить эффективность тренировочного процесса, привыкнуть к новым условиям.

Тренировка на втором этапе соревновательного периода подчинена главной цели - достичь наивысших результатов. В это время необходимо снизить объем тренировочных занятий, но повысить их интенсивность, сложность и напряженность. На этом этапе спортсмен должен войти в состояние высшей спортивной формы и показать максимальные и стабильные результаты. Постепенное увеличение интенсивности занятий в сочетании с уменьшением объема нагрузок, с вариативностью тренировок и оптимальным числом соревнований - важное условие для достижения больших спортивных успехов.

Средства и методы тренировки в соревновательном периоде не столь разнообразны, как в других периодах. Здесь больше рекомендуется использовать упражнения избранного вида легкой атлетики и специально-подготовительные средства. Разнообразие создается изменением методов и способов выполнения упражнений, а также сменой мест занятий (стадионы с

различным покрытием, парк, лес, пляж и др.). В целом тренировочная и соревновательная нагрузка, ее объем и интенсивность, сложность и напряженность в соревновательном периоде имеют значительные колебания волнообразного характера. С приближением ответственных соревнований общая нагрузка снижается, хотя интенсивность занятий изменяется по-разному, в зависимости от видов легкой атлетики.

Переходный период необходим для восстановления сил спортсмена после напряженного соревновательного сезона. Цель этого периода - подвести спортсмена к началу занятий в новом большом цикле. В этот период, в первую очередь, рекомендуется поддержать достигнутый уровень физической подготовленности. Важно учесть и особенности видов легкой атлетики. В переходном периоде бегунам рекомендовано использовать свой вид специализации, уменьшая нагрузки, а спринтерам, барьеристам, прыгунам и метателям не включать свой вид легкой атлетики в занятия, занимаясь упражнениями из других видов спорта.

После ответственных соревнований во всех случаях дается кратковременный отдых. Если на протяжении года используются два и более макроциклов, то между первым и вторым, вторым и третьим макроциклами переходный период может отсутствовать, хотя отдых на протяжении нескольких дней (микроцикл), будет необходим, и лучше, чтобы он был активным. Такие микроциклы называют сдвоенными или строенными. В таблице 7 представлена рекомендуемая продолжительность поэтапной подготовки в годичном цикле для квалифицированных легкоатлетов различных специализаций.

#### **2.4. Рекомендуемая продолжительность поэтапной подготовки квалифицированных легкоатлетов различных специализаций в годичном цикле тренировки**

| Циклы, периоды, этапы          | Продолжительность, количество недель |
|--------------------------------|--------------------------------------|
| <i>Спринтеры и барьеристы</i>  |                                      |
| <b>Осенне-зимний цикл</b>      | 26 ± 2                               |
| <i>Подготовительный период</i> | 16 ± 2                               |
| Втягивающий этап               | 2 ± 1                                |
| 1 -й базовый этап              | 11 ± 2                               |
| Зимний предсоревновательный    | 3 ± 1                                |
| <i>Соревновательный период</i> | 8 ± 2                                |
| Восстановительный этап         | 2 + 1                                |
| <b>Весенне-летний цикл</b>     | 26 ± 2                               |
| <i>Подготовительный период</i> | 13 + 2                               |
| 2-й базовый этап               | 9 ± 2                                |
| Летний предсоревновательный    | 4 ± 1                                |
| <i>Соревновательный период</i> | 11 ± 2                               |

|   |        |
|---|--------|
| Этап развития спортивной формы  | 6±1    |
| Этап реализации спортивной формы                                      | 5+1    |
| Восстановительный этап  | 2± 1   |
| <i>Бегуны на средние и длинные дистанции</i>                          |        |
| <b>Осенне-зимний цикл</b>   | 25+2   |
| <i>Подготовительный период</i>  | 17 + 2 |
| Этап послесоревновательной реабилитации                               | 6±1    |
| Этап осенне-зимней базовой подготовки                                 | 7±1    |
| Этап предсоревновательной подготовки                                  | 4± 1   |
| <i>Соревновательный период</i>  | 8±2    |
| Этап развития спортивной формы  | 4±1    |
| Этап реализации спортивной формы                                      | 4± 1   |
| <b>Весенне-летний цикл</b>  | 27 + 2 |
| <i>Подготовительный период</i>  | 11 +2  |
| Этап послесоревновательной реабилитации                               | 2±2    |
| Этап весенней базовой подготовки                                      | 5±1    |
| Этап предсоревновательной подготовки                                  | 4±1    |
| <i>Соревновательный период</i>  | 13±2   |
| Этап развития спортивной формы  | 7±1    |
| Этап реализации спортивной формы                                      | 6±1    |
| <i>Переходный период</i>  | 3±1    |
| <i>Марафонцы и скороходы</i>  |        |
| <b>Долгосрочный цикл</b>  | 18±3   |
| Восстановительный этап  | 3±1    |
| Базовый этап  | 13±2   |
| Соревновательный этап, включающий выступление в основном соревновании | 2±1    |
| <b>Краткосрочный цикл</b>   | 12±2   |
| Восстановительный этап  | 2±1    |
| Базовый этап  | 7±1    |
| Соревновательный этап, включающий выступление в основном соревновании | 3±1    |
| <i>Прыгуны</i>  |        |
| <b>Осенне-зимний цикл</b>   | 26±3   |
| <i>Соревновательный период</i>  | 7±2    |
| Этап функциональной подготовки  | 6±1    |
| Этап скоростно-силовой подготовки                                     | 5±1    |
| Этап специальной (прыжковой) подготовки                               | 6±2    |
| Восстановительный этап  | 2±1    |
| <b>Весенне-летний цикл</b>  | 26±3   |
| <i>Подготовительный период</i>  | 11±2   |
| Этап функциональной подготовки  | 4±1    |
| Этап скоростно-силовой подготовки                                     | 4±1    |

|   |       |
|---|-------|
| Этап специальной (прыжковой) подготовки   | 3±1   |
| <i>Соревновательный период</i>  | 12±2  |
| Этап развития спортивной формы  | 8±2   |
| Этап основных соревнований  | 4±1   |
| Восстановительный этап  | 3±1   |
| <i>Метатели</i>   |       |
| <b>Годичный цикл</b>  | 52    |
| <i>Подготовительный период</i>  | 28 ±2 |
| Установочный этап   | 4± 1  |
| Этап совершенствования элементов техники и специальных физических качеств   | 14± 2 |
| Этап совершенствования целостной структуры соревновательных движений и дальнейшего повышения уровня специальной подготовленности, включающий этап зимней (3-5 недель) соревновательной подготовки | 10± 2 |
| <i>Соревновательный период</i>  | 21± 2 |
| Этап весенней соревновательной подготовки   | 5± 1  |
| Этап развития спортивной формы  | 6± 1  |
| Этап высшей соревновательной готовности   | 10± 1 |
| <i>Переходный период</i>  | 3± 1  |

В любом из приведенных вариантов построения годичной подготовки легкоатлетов в соревновательном периоде не следует снижать объем нагрузок при выполнении общеподготовительных упражнений. Лучшие результаты в овладении спортивной техникой и развитии двигательных качеств достигаются в том случае, если на протяжении года и внутри каждого тренировочного периода объем и интенсивность нагрузок изменяется волнообразно с последовательным и оправданным опережением одного или другого компонента упражнения.

Выстраивая этапы подготовки спортсмена, следует учитывать, что оптимальный объем упражнений при заданной интенсивности сохраняется 5 - 6 недель, затем на протяжении 3 - 4 недель следует применить большие (концентрированные) объемы нагрузок. Вслед за этим, 7-10 дней - реабилитационная пауза для восстановления функциональных возможностей организма. На длительность периодов тренировочного процесса влияют также состояние спортсмена, те задачи, которые ему предстоит решить и календарь спортивных соревнований.

**2.5.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки ФС СП по виду спорта «легкая атлетика» от 16 ноября 2022 года №996.**

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

## 2.6. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|                              | Этап Начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
| Количество часов в неделю    | 4,5-6                              | 6-8        | 9-14  | 12-18          | 18-24   | 24-32                               |
| Общее количество часов в год | 234-312                            | 312-416    | 468-728   | 624-936        | 936-1248                                      | 1248-1664                           |

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

| № п/п   | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
|---|---|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|   |   | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|   |   | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
| Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции |   |                                    |            |   |                |   |                                     |
| 1.  | Общая физическая подготовка (%)               | 20-75                              | 21-72      | 17-32   | 15-20          | 12-17   | 11-16                               |
| 2.  | Специальная физическая                        |                                    |            | 21-23   | 24-27          | 24-27   | 25-28                               |

|  |   |       |       |       |       |       |       |
|--|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|  | подготовка (%)  |       |       |       |       |       |       |
| 3.   | Участие в спортивных соревнованиях (%)  | -     | 1-2   | 2-4   | 3-6   | 4-7   | 5-8   |
| 4.   | Техническая подготовка (%)  | 12-15 | 13-16 | 20-24 | 21-26 | 22-27 | 22-27 |
| 5.   | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 5-8   | 5-8   | 6-9   | 7-10  | 8-11  | 8-11  |
| 6.   | Инструкторская и судейская практика (%)   | -     | -     | 2-4   | 3-6   | 3-6   | 3-4   |
| 7.   | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2   | 1-2   | 2-4   | 3-5   | 3-5   | 4-6   |
| Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба |   |       |       |       |       |       |       |
| 1.   | Общая физическая подготовка (%)   |       |       | 40-50 | 30-41 | 10-20 | 8-17  |
| 2.   | Специальная физическая подготовка (%)   | 20-75 | 21-72 | 10-12 | 12-15 | 25-30 | 29-34 |
| 3.   | Участие в спортивных соревнованиях (%)  | -     | 1-2   | 2-4   | 3-6   | 4-7   | 5-8   |
| 4.   | Техническая подготовка (%)  | 12-15 | 13-16 | 14-18 | 15-20 | 17-22 | 13-17 |
| 5.   | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 5-8   | 5-8   | 6-9   | 7-10  | 8-11  | 8-11  |
| 6.   | Инструкторская и судейская практика (%)   | -     | -     | 1-3   | 2-4   | 3-5   | 3-6   |
| 7.   | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2   | 1-2   | 2-4   | 2-4   | 3-5   | 5-7   |
| Для спортивных дисциплин прыжки, метания                                       |   |       |       |       |       |       |       |
| 1.   | Общая физическая подготовка (%)   |       |       | 17-32 | 14-21 | 12-17 | 11-16 |
| 2.   | Специальная физическая подготовка (%)   | 20-75 | 21-72 | 21-23 | 24-27 | 24-27 | 25-28 |
| 3.   | Участие в   | -     | 1-2   | 2-4   | 3-6   | 4-7   | 5-8   |

|                                      |   |       |       |        |       |       |       |
|--------------------------------------|---|-------|-------|--------|-------|-------|-------|
|                                      | спортивных соревнованиях (%)  |       |       |        |       |       |       |
| 4.                                   | Техническая подготовка (%)  | 12-15 | 13-16 | 20 -24 | 21-26 | 22-27 | 22-27 |
| 5.                                   | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 5-8   | 5-8   | 6-9    | 7-10  | 8-11  | 8-11  |
| 6.                                   | Инструкторская и судейская практика (%)   | -     | -     | 1-4    | 3-5   | 3-6   | 3-4   |
| 7.                                   | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2   | 1-2   | 2-4    | 3-5   | 3-5   | 4-6   |
| Для спортивной дисциплины многоборье |   |       |       |        |       |       |       |
| 1.                                   | Общая физическая подготовка (%)   | 20-75 | 21-72 | 21-31  | 15-22 | 11-18 | 10-15 |
| 2.                                   | Специальная физическая подготовка (%)   |       |       | 19-24  | 20-25 | 21-26 | 21-26 |
| 3.                                   | Участие в спортивных соревнованиях (%)  | -     | 1-2   | 2-4    | 3-6   | 3-6   | 4-7   |
| 4.                                   | Техническая подготовка (%)  | 12-15 | 13-16 | 20-24  | 21-26 | 23-28 | 21-26 |
| 5.                                   | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 5-8   | 5-8   | 6-9    | 7-10  | 8-11  | 12-16 |
| 6.                                   | Инструкторская и судейская практика (%)   | -     | -     | 1-4    | 3-6   | 3-6   | 3-4   |
| 7.                                   | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2   | 1-2   | 2-4    | 3-5   | 3-5   | 4-6   |

## 2.8. Учебно-тренировочные мероприятия

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

|   |   | Этап начальной подготовки   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|---|---|---|---|---|-------------------------------------|
| <b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b> |   |   |   |   |                                     |
| 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                                  |
| <b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>                              |   |   |   |   |                                     |
| 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   |   |                                     |

## 2.9. Объем соревновательной деятельности



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

### **Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Подготовка по виду спорта лёгкая атлетика четко дифференцируется в зависимости от спортивной дисциплины.

С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показатели общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки.

Из всех показателей, характеризующих различные стороны подготовки, показатели объемов тренировочной нагрузки имеют наибольшую вариативность. Одних и тех же результатов достигают спортсмены, разница в использовании отдельных специальных средств у которых достигает десятков раз. Варьирование нагрузки осуществляется с учетом индивидуальных показателей подготовленности спортсмена, его предшествующего опыта подготовки, индивидуальной способности переносить тренировочные нагрузки.

Современная соревновательная деятельность легкоатлетов исключительно интенсивна, что обусловлено не только необходимостью успешного выступления в состязаниях, но и возможностью использования соревнований как наиболее мощного средства стимуляции адаптационных реакций в спортивной подготовке, позволяющей объединить весь комплекс технико-тактических, физических и психических предпосылок, качеств и способностей в единую систему, направленную на достижение запланированного результата.

По мере роста подготовленности спортсменов количество тренировочных занятий и соревнований из года в год постепенно увеличивается, возрастают и тренировочные нагрузки, преимущественно за счет увеличения средств специальной подготовки.

Современные представления о соотношении объема и интенсивности тренировочных нагрузок в круглогодичном цикле предполагают так построить тренировочный процесс, чтобы, не противопоставляя объем интенсивности, периодически моделировать нагрузку и напряжение,

характерные для состязаний. Круглогодичные применения специальной тренировки и основного вида (основная дистанция, основной снаряд, свой прыжок и т.д.) - неотъемлемое звено в современной системе тренировки. Такая структура дает возможность расширить соревновательный календарь, сделав его круглогодичным. При этом следует предусмотреть обязательную вариативность нагрузок, основанную на законах адаптации, тогда высококвалифицированные спортсмены смогут показывать высокие результаты каждые 1,5 - 2 месяца.

Повторное применение тренировочных и соревновательных нагрузок органически связано с интервалами времени между ними и с восстановительными процессами. Число повторений, упражнений, характер и продолжительность интервалов отдыха зависят от задач, средств и методов подготовки, а также от особенностей видов легкой атлетики, уровня подготовленности спортсмена и внешних условий.

С целью более эффективного выполнения спортсменом упражнений с заданным тренировочным усилием следует определять зоны интенсивности, как отношение заданной величины тренировочных или соревновательных напряжений к максимально возможным данным спортсмена. В таблице 13 представлена градация нагрузки по зонам интенсивности в скоростно-силовых видах легкой атлетики.

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

Основными формами спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика являются:

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

**При проведении тренировочных занятий по лёгкой атлетике необходимо руководствоваться следующими рекомендациями:**

В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон: зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»); зону вработываемости; зону относительно устойчивого состояния работоспособности; зону снижения работоспособности. С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений,

выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: **подготовительную, основную и заключительную.**

- При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период вработывания охватывает - 20-30% общего объема работ, устойчивого состояния – 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления – 30-35%.
- В процессе подготовки спортсменов рекомендуется планировать основные и дополнительные занятия. В основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Объем работы и величина нагрузок определяется с учётом задач тренировочного процесса.
- Рекомендуется применять различные варианты построения занятий. Выбор того или иного из них зависит от следующих причин: этапа многолетней и периода годичной подготовки, уровня квалификации и тренированности спортсмена, задач, поставленных в том или ином занятии, и др. По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной (способствующие преимущественному развитию отдельных свойств и способностей, определяющих уровень специальной подготовленности легкоатлетов – скоростных или силовых качеств, анаэробной или аэробной производительности, специальной выносливости и др.) и комплексной направленности (предполагают использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач).
- В процессе подготовки квалифицированных и достаточно тренированных спортсменов занятия комплексной направленности рекомендуется применять для поддержания ранее достигнутого уровня тренированности. Это особенно целесообразно при длительном соревновательном периоде, когда спортсмену приходится участвовать в большом количестве соревнований. Особенности построения программ таких занятий позволяют разнообразить тренировочный процесс, выполнить значительный объем работы при относительно небольшой суммарной нагрузке. Программы занятий комплексной направленности предусматривают применение средств, в равной степени способствующих решению задач:
  - повышение скоростных возможностей, мощности и ёмкости анаэробной алактатной системы энергообеспечения;
  - повышение мощности и ёмкости анаэробной лактатной системы энергообеспечения и мощности аэробной;
  - совершенствование техники решение задач тактической подготовки и др.

При планировании программ занятий аэробной, смешанной аэробно-анаэробной и преимущественно анаэробной гликолитической направленности следует учитывать, что их реализация связана с интенсивным расходом гликогена, сходными механизмами развития утомления и протекания восстановительных реакций. Для планирования программ таких занятий имеется множество разнообразных по характеру, локализации, продолжительности, интенсивности, последовательности применения, режиму работы и отдыха упражнений. Это даёт возможность максимально разнообразить тренировочный процесс, не изменяя его основной направленности, решая при этом ряд принципиальных вопросов, предопределяющих его качество.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта лёгкая атлетика осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкциях по технике безопасности. Учет информирования спортсменов о технике безопасности в процессе спортивной подготовки ведётся в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

### **2.11. Примерное соотношение массы отягощений количества повторений в одном подходе**

| Зоны интенсивности | Масса отягощения, (%)<br>к максимальной | Количество повторений<br>(раз) |
|--------------------|---|--------------------------------|
| Малая              | 50-60                                   | 12 и более                     |
| Умеренная          | 60-70                                   | 8-12                           |
| Большая            | 70-80                                   | 5-10                           |
| Субмаксимальная    | 80-90                                   | 3-6                            |
| Максимальная       | 90-100                                  | 1-3                            |

Зона 80 - 90 % от максимума во всех видах легкой атлетики считается зоной развития. Применяя тренировочную нагрузку в зонах 90-100 %, происходит воздействие на развитие быстроты, ее следует включать почти в каждое тренировочное занятие и строить таким образом, чтобы на протяжении каждого занятия применялась нагрузка во всех зонах интенсивности, с оптимальным ее соотношением. Тренировочная нагрузка в зонах 50-80 % от максимума решает в основном задачи специальной разминки и восстановления, что способствует благоприятному протеканию всего тренировочного процесса.

Результат в легкой атлетике зависит от высокого уровня выносливости и диктует определенную избирательность тренировочных воздействий, которые обеспечиваются аэробными (с доступом кислорода), анаэробными (без доступа кислорода) и аэробно-анаэробными (смешанными) процессами организма спортсмена. В таблице 14 зоны интенсивности распределены по

показателям ЧСС во время той или иной тренировочной работы при воспитании выносливости.

### **Зоны интенсивности при воспитании выносливости**

| Зоны интенсивности    | Рекомендуемая ЧСС в минуту |
|-----------------------|----------------------------|
| I — восстановительная | 114-132                    |
| II — поддерживающая   | 138-150                    |
| III — развивающая     | 156-168                    |
| IV — экономизации     | 174-186                    |
| V — субмаксимальная   | 186-192                    |
| VI — максимальная     | 192 и более                |

При использовании аэробного режима тренировочных воздействий пульс должен находиться в пределах 120-160 уд/мин. При выполнении нагрузки в смешанном режиме частота пульса должна достигать 170 - 180 уд/мин. Анаэробный режим тренировки возможен при пульсе 190 и более ударов в минуту.

Примерные показатели объема и интенсивности нагрузки у высококвалифицированных легкоатлетов разных специализаций представлены в таблицах.

### **Соотношение объема и интенсивности тренировочных нагрузок в годичном цикле для бегунов (мастеров спорта)**

| Группа видов легкой атлетики | Общий объем | В том числе с высокой интенсивностью (%) |
|------------------------------|-------------|--|
| Спринтерский бег             | 500-900     | до 50                                    |
| Бег на средние дистанции     | 3000-4000   | до 40                                    |
| Бег на длинные дистанции     | 6000-8000   | до 30                                    |

### **Оптимальный объем основного упражнения в годичном цикле для прыгунов и метателей (мастеров спорта)**

| Вид легкой атлетики | Количество повторений основного упражнения с высокой интенсивностью |
|---------------------|---|
| <b>Прыгуны</b>      |   |
| Прыжок в длину      | 700-750   |
| Прыжок в высоту     | 1500-1800   |
| Тройной прыжок      | 400-500   |
| Прыжок с шестом     | 1200-1500   |
| <b>Метатели</b>     |   |

|               |        |            |
|---------------|--------|------------|
| Метание диска |        | 500-600    |
| Метание копья |        | 8000-10000 |
| Метание       | молота | 2000-2500  |
| Толкание ядра |        | 3000-4000  |

Верхний потолок интенсивности зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Однако следует не просто повышать интенсивность нагрузки, но и варьировать ею. Это необходимо как для решения задач технической, так и физической подготовки.

## **2.12. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.**

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий,

а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика».

## Годовой учебно-тренировочный план (приложение №1)

### 2.13. Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы  | Мероприятия   | Сроки проведения |
|-------|---|---|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b>  |   |                  |
| 1.1.  | Судейская практика  | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе;                                | В течение года   |
| 2.    | <b>Здоровьесбережение</b>   |   |                  |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.  | В течение года   |
| 2.2.  | Режим питания и отдыха  | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- 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  | В течение года   |

|      |   |  |                |
|------|---|--|----------------|
|      |   | кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);  |                |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>  |  |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки   | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)   | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки   | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>  |  |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)   | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |



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

Современное развитие спорта характеризуется существенным возрастанием физических и психоэмоциональных нагрузок на спортсмена. Это обусловлено совершенствованием технологий их подготовки и жесткой конкуренцией в спорте высших достижений. В совокупности это формирует дополнительные нагрузки на системы адаптации организма человека. Допинг (англ. doping, от англ. dore — «дурь», «дурманящее средство») — спортивный термин, обозначающий принятие любых веществ природного или синтетического происхождения с целью добиться улучшения спортивных результатов. Проблема допинга является одной из самых сложных в современном спорте. Применение допинга спортсменами не только наносит ущерб их собственному здоровью, но и подрывает идеологические основы спорта. Допинг в детском спорте опасен тем, что, несмотря на угрозу для здоровья, молодые спортсмены согласны на любые жертвы ради покорения наивысших ступеней пьедестала. Используя мощнейшие стимуляторы, они стремятся достичь результата, чтобы в итоге оказаться в сборной страны. В то же время, употребляя запрещенные препараты, молодежь практически лишает себя возможности дальнейшего спортивного роста. Наиболее часто запрещенные препараты применяли мальчики с низкой самооценкой и высоким уровнем тревожности, отводившие на тренировки большее количество времени, информировали ученых. Между тем, неконтролируемое использование девочками стероидов по совету знакомых или по информации, полученной из Интернета, может приводить к тяжелым последствиям - нарушения полового созревания, сбой менструального цикла, проблемы с кожей и волосами, депрессия, паранойя, приступы немотивированной агрессии. За последнее время доля молодежи, занимающейся физической культурой и спортом, значительно увеличилась, и одновременно участились случаи применения допинговых средств в детском и молодежном спорте. Обнаружение допинга грозит спортсмену суровыми наказаниями вплоть до полного отлучения от спорта. Виновниками также считается тренер и лечащий врач спортсмена. Сегодня назрела необходимость в срочных мерах по противодействию распространения допинга в спорте, особенно в детском и молодежном спорте. Антидопинговая работа с юными спортсменами

В МБУДО СШОР «Сибиряк» проводится большая работа по разъяснению опасности применения допинга в спорте.

Цель этой работы - рассказать молодым спортсменам об опасностях, связанных с применением допинга, и помочь им избежать всевозможных 4 допинговых ловушек. Беседы проводятся в стенах школы и на юношеских соревнованиях. При работе с детьми применяется доступная для их понимания форма подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Педагоги спортивной школы считают, что при работе с детьми важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение

соперника; отойти от принципа «победа любой ценой». Спортсменов и тренеров информируют об ответственности за незаконные операции с сильнодействующими препаратами, куда относятся и вещества, входящие в состав допингов. Мы - за чистый и здоровый спорт!

**Антидопинговая программа направлена на формирование нетерпимости к допингу среди занимающихся.**

| Этап спортивной подготовки                                | Содержание мероприятия и его форма  | Сроки проведения | Ответственные                          |
|---|---|------------------|--|
| Этап начальной подготовки                                 | Веселые старты «Честная игра»   | 2 раза в год     | Ответственный старший тренер отделения |
|   | Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА<br>Онлайн-курс по ценностям чистого спорта.  | В течение года   | Тренер-преподаватель                   |
|   | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»  | октябрь          | Ответственный старший тренер отделения |
|   | Беседы:<br>1. Что такое допинг и допинг - контроль?<br>2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)<br>3. Последствия допинга для здоровья<br>4. Допинг и зависимое поведение<br>5. Профилактика допинга<br>6. Как повысить результаты без допинга?<br>7. Причины борьбы с допингом | В течение года   | Тренер-преподаватель                   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Онлайн обучение на сайте РУСАДА1  | 1 раз в год      | Тренер-преподаватель                   |
|   | Портал онлайн-образования РУСАДА -Антидопинговый онлайн-курс.   | 1 раз в год      | Тренер-преподаватель                   |
|   | Беседы:<br>1. Профилактика применения допинга среди спортсменов<br>2. Основы управления работоспособностью спортсмена<br>3. Мотивация нарушений   | В течение года   | Тренер-преподаватель                   |

|   |  |                |                               |
|---|--|----------------|-------------------------------|
|   | <p>антидопинговых правил</p> <p>4. Запрещенные субстанции и методы</p> <p>5. Допинг и спортивная медицина</p> <p>6. Психологические и имиджевые последствия допинга</p> <p>7. Процедура допинг - контроля</p> <p>8. Организация антидопинговой работы</p>  |                |                               |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Антидопинговая викторина «Играй честно»  | 1 раз в год    | Тренер-преподаватель          |
|   | Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»   | 1 раз в год    | Тренер-преподаватель          |
|   | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»   | 1-2 раза в год | Старший тренер отделения      |
|   | «Этика в спорте: ключевые аспекты антидопинговой деятельности» (спортсмены включенные в списки сборных команд)   | 1 раз в год    | Тренер-преподаватель          |
|   | Лекции:<br>1. Нормативно-правовая база антидопинговой работы<br>2. Допинг как глобальная проблема современного спорта<br>3. Характеристика допинговых средств и методов<br>4. Наказания за нарушение антидопинговых правил<br>5. Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности<br>6. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов<br>7. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика | В течение года | Тренер-преподаватель методист |

## 2.15. План инструкторской и судейской практики.

| Содержание  | Сроки выполнения                                    |
|---|---|
| Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня | В течение года на всех этапах спортивной подготовки |
| Составление положения о соревновании                                | Согласно календаря                                  |

|  |  |
|--|--|
| (спортивном мероприятии в школе)   | соревнований на этапе ТГ.                          |
| Подготовка мест занятий и инвентаря для проведения тренировочного занятия                          | В течение года на этапах ТГ и ССМ                  |
| Проведение подготовительной и заключительной частей занятий.                                       | В течение года на этапе ССМ                        |
| Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки.                                   | В течение года на этапе ССМ                        |
| Судейство соревнований в процессе тренировочных занятий, соревнований школьного уровня.            | Согласно календаря соревнований на этапе ТГ, ССМ.  |
| Организация и проведение соревнований школьного уровня. Практика судейства городских соревнований. | Согласно календаря соревнований на этапе ТГ, ССМ.  |
| Участие в судействе в качестве секретаря. Ведение документации соревнований.                       | Согласно календаря соревнований на этапе ССМ, ВСМ. |
| Выполнение функции главного судьи на школьных соревнованиях  | Согласно календаря соревнований на этапе ССМ, ВСМ. |

## 2.15. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.

| № п/п | Средства и мероприятия  | Сроки реализации   |
|-------|---|--|
| 1.    | <p>Педагогические</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;</li> <li>• использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;</li> <li>• «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;</li> <li>• тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);</li> <li>• рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;</li> <li>• планирование нагрузки с учетом</li> </ul> | В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов |

|                             |  |   |
|-----------------------------|--|---|
|                             | <p>возможностей спортсменов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рациональная организация режима дня.</li> </ul>  |   |
| <b>Психологические</b>      |  |   |
| 2.                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• аутогенная и психорегулирующая тренировка;</li> <li>• средства внушения (внушенный сон-отдых);</li> <li>• гипнотическое внушение;</li> <li>• приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;</li> <li>• интересный и разнообразный досуг;</li> <li>• условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.</li> </ul>  | В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена |
| <b>Медико-биологические</b> |  |   |
|                             | <p>1. рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сбалансировано по энергетической ценности;</li> <li>• сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);</li> <li>• соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;</li> <li>• соответствует климатическим и погодным условиям.</li> </ul> <p>2. физиотерапевтические методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);</li> <li>• гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);</li> <li>• аппаратная физиотерапия;</li> <li>• бани</li> </ul> | В течение всего периода реализации программы  |

### **III. Система контроля**

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

#### *3.1.1 На этапе начальной подготовки:*

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

*3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика»

и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором

и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

*3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;  
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)  
 по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных  
 спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного  
 разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже  
 уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

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

### 3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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

| №<br>п/п | Упражнения   | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше<br>года обучения |             |
|----------|--|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|-------------|
|          |  |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                        | дево<br>чки |
| 1.1.     | Челночный бег 3x10 м   | с                    | не более                     |         | не более                        |             |
|          |  |                      | 9,6                          | 9,9     | 9,3                             | 9,5         |
| 1.2.     | Сгибание и разгибание<br>рук в упоре лежа на полу                                    | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |             |
|          |  |                      | 10                           | 5       | 13                              | 7           |
| 1.3.     | Прыжок в длину<br>с места толчком двумя<br>ногами                                    | см                   | не менее                     |         | не менее                        |             |
|          |  |                      | 130                          | 120     | 140                             | 130         |
| 1.4.     | Прыжки через скакалку<br>в течение 30 с  | количество<br>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<br>из положения стоя<br>на гимнастической скамье<br>(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 |
| <b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>                            |  |                   |                  |         |
| 1.1.   | Бег на 60 м  | с                 | не более<br>9,3  | 10,3    |
| 1.2.   | Бег на 150 м   | с                 | не более<br>25,5 | 27,8    |
| 1.3.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                      | см                | не менее<br>190  | 180     |
| <b>2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b> |  |                   |                  |         |
| 2.1.   | Бег на 60 м  | с                 | не более<br>9,5  | 10,6    |
| 2.2.   | Бег на 500 м   | мин, с            | не более<br>1.44 | 2.01    |
| 2.3.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                      | см                | не менее<br>170  | 160     |
| <b>3. Для спортивной дисциплины прыжки</b>   |  |                   |                  |         |
| 3.1.   | Бег на 60 м  | с                 | не более<br>9,3  | 10,5    |
| 3.2.   | Тройной прыжок в длину с места   | м, см             | не менее<br>5.40 | 5.10    |
| 3.3.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                      | см                | не менее<br>190  | 180     |
| <b>4. Для спортивной дисциплины метания</b>  |  |                   |                  |         |
| 4.1.   | Бег на 60 м  | с                 | не более<br>9,6  | 10,6    |
| 4.2.   | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед  | м                 | не менее<br>10   | 8       |
| 4.3.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                      | см                | не менее<br>180  | 170     |
| <b>5. Для спортивной дисциплины многоборье</b>   |  |                   |                  |         |
| 5.1.   | Бег на 60 м  | с                 | не более<br>9,5  | 10,5    |
| 5.2.   | Тройной прыжок в длину с места   | м, см             | не менее<br>5.30 | 5.00    |
| 5.3.   | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед  | м                 | не менее<br>9    | 7       |
| 5.4.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                      | см                | не менее<br>180  | 170     |
| <b>6. Уровень спортивной квалификации</b>  |  |                   |                  |         |
| 6.1.   | Период обучения на этапах спортивной подготовки (до спортивных разряды – «третий |                   |                  |         |



|      |  |  |
|------|--|--|
|      | трех лет)  | юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 6.2. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»  |

**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 |
| <b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>          |   |                   |                   |         |
| 1.1.   | Бег на 60 м                                 | с                 | не более<br>7,3   | 8,2     |
| 1.2.   | Бег на 300 м                                | с                 | не более<br>38.5  | 43.5    |
| 1.3.   | Десятерной прыжок в длину с места           | м                 | не менее<br>25    | 23      |
| 1.4.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см                | не менее<br>260   | 230     |
| <b>2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции</b> |   |                   |                   |         |
| 2.1.   | Бег на 60 м                                 | с                 | не более<br>8     | 9       |
| 2.2.   | Бег на 2000 м                               | мин, с            | не более<br>6.00  | 7.10    |
| 2.3.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см                | не менее<br>240   | 200     |
| <b>3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба</b>                  |   |                   |                   |         |
| 3.1.   | Бег на 60 м                                 | с                 | не более<br>8,4   | 9,2     |
| 3.2.   | Бег на 5000 м                               | мин, с            | не более<br>17.30 | -       |
| 3.3.   | Бег на 3000 м                               | мин, с            | не более<br>-     | 12.00   |
| 3.4.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см                | не менее<br>230   | 190     |
| <b>4. Для спортивной дисциплины прыжки</b>                             |   |                   |                   |         |
| 4.1.   | Бег на 60 м                                 | с                 | не более<br>7,4   | 8,4     |
| 4.2.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см                | не менее<br>250   | 220     |
| 4.3.   | Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг  | количество раз    | не менее<br>1     | -       |
| 4.4.   | Полуприсед со штангой весом не менее        | количество        | не менее          |         |

|  |   |                |          |      |
|--|---|----------------|----------|------|
|  | 40 кг   | раз            | -        | 1    |
| 5.Для спортивной дисциплины метания    |   |                |          |      |
| 5.1.                                   | Бег на 60 м                                   | с              | не более |      |
|  |   |                | 7,6      | 8,7  |
| 5.2.                                   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см             | не менее |      |
|  |   |                | 260      | 220  |
| 5.3.                                   | Рывок штанги весом не менее 70 кг             | количество раз | не менее |      |
|  |   |                | 1        | -    |
| 5.4.                                   | Рывок штанги весом не менее 35 кг             | количество раз | не менее |      |
|  |   |                | -        | 1    |
| 6.Для спортивной дисциплины многоборье |   |                |          |      |
| 6.1.                                   | Бег на 60 м                                   | с              | не более |      |
|  |   |                | 7,7      | 8,8  |
| 6.2.                                   | Тройной прыжок в длину с места                | м, см          | не менее |      |
|  |   |                | 7.60     | 7.00 |
| 6.3.                                   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см             | не менее |      |
|  |   |                | 250      | 210  |
| 6.4.                                   | Жим штанги лежа весом не менее 70 кг          | количество раз | не менее |      |
|  |   |                | 1        | -    |
| 6.5.                                   | Жим штанги лежа весом не менее 25 кг          | количество раз | не менее |      |
|  |   |                | -        | 1    |
| 7.Уровень спортивной квалификации      |   |                |          |      |
| 7.1.                                   | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |                |          |      |

### **3.3.Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

наличие беговой дорожки;

наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега

и места (ямы) для приземления;

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой

и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий

и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой

и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО))» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных

и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

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

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

#### **IV. Материально-технические условия реализации Программы**

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

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

|  |  |          |      |
|--|--|----------|------|
| 15.  | Мат гимнастический   | штук     | 10   |
| 16.  | Место приземления для прыжков в высоту                           | штук     | 1    |
| 17.  | Мяч для метания (140 г)  | штук     | 10   |
| 18.  | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)                         | комплект | 8    |
| 19.  | Палочка эстафетная   | штук     | 20   |
| 20.  | Патроны для пистолета стартового                                 | штук     | 1000 |
| 21.  | Пистолет стартовый   | штук     | 2    |
| 22.  | Планка для прыжков в высоту                                      | штук     | 8    |
| 23.  | Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)                            | штук     | 1    |
| 24.  | Рулетка (10 м)   | штук     | 3    |
| 25.  | Рулетка (100 м)  | штук     | 2    |
| 26.  | Рулетка (20 м)   | штук     | 1    |
| 27.  | Рулетка (50 м)   | штук     | 3    |
| 28.  | Секундомер   | штук     | 10   |
| 29.  | Скамейка гимнастическая  | штук     | 20   |
| 30.  | Скамейка для жима штанги лежа                                    | штук     | 4    |
| 31.  | Стартовые колодки  | пар      | 10   |
| 32.  | Стенка гимнастическая  | штук     | 2    |
| 33.  | Стойки для приседания со штангой                                 | пар      | 1    |
| 34.  | Электромегафон   | штук     | 1    |
| Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье |  |          |      |
| 35.  | Препятствие для бега (3,96 м)                                    | штук     | 3    |
| 36.  | Препятствие для бега (5 м)                                       | штук     | 1    |
| 37.  | Препятствие для бега (3,66 м)                                    | штук     | 1    |
| Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье  |  |          |      |
| 38.  | Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом          | штук     | 2    |
| 39.  | Место приземления для прыжков с шестом                           | штук     | 1    |
| 40.  | Планка для прыжков с шестом                                      | штук     | 10   |
| 41.  | Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом | штук     | 1    |
| 42.  | Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом                 | пар      | 2    |
| 43.  | Стойки для прыжков с шестом                                      | пар      | 1    |
| 44.  | Ящик для упорашеста  | штук     | 1    |
| Для спортивных дисциплин метания, многоборье   |  |          |      |
| 45.  | Диск массой 1,0 кг   | штук     | 20   |
| 46.  | Диск массой 1,5 кг   | штук     | 10   |
| 47.  | Диск массой 1,75 кг  | штук     | 15   |
| 48.  | Диск массой 2,0 кг   | штук     | 20   |
| 49.  | Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)                            | комплект | 3    |
| 50.  | Копье массой 600 г   | штук     | 20   |

|     |   |      |    |
|-----|---|------|----|
| 51. | Копье массой 700 г  | штук | 20 |
| 52. | Копье массой 800 г  | штук | 20 |
| 53. | Круг для места метания диска                              | штук | 1  |
| 54. | Круг для места метания молота                             | штук | 1  |
| 55. | Молот массой 3,0 кг                                       | штук | 10 |
| 56. | Молот массой 4,0 кг                                       | штук | 10 |
| 57. | Молот массой 5,0 кг                                       | штук | 10 |
| 58. | Молот массой 6,0 кг                                       | штук | 10 |
| 59. | Молот массой 7,26 кг                                      | штук | 10 |
| 60. | Ограждение для метания диска                              | штук | 1  |
| 61. | Ограждение для метания молота                             | штук | 1  |
| 62. | Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении | штук | 1  |
| 63. | Ядро массой 3,0 кг  | штук | 20 |
| 64. | Ядро массой 4,0 кг  | штук | 20 |
| 65. | Ядро массой 5,0 кг  | штук | 10 |
| 66. | Ядро массой 6,0 кг  | штук | 10 |
| 67. | Ядро массой 7,26 кг                                       | штук | 20 |

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

| №<br>п/п | Наименование  | Единица<br>измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки     |                               |  |                               |  |                               |   |                               |
|----------|---------------|----------------------|-------------------|---------------------------------|-------------------------------|--|-------------------------------|--|-------------------------------|---|-------------------------------|
|          |               |                      |                   | Этап<br>начальной<br>подготовки |                               | Учебно-<br>тренировочный<br>этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |                               | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |                               | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |                               |
|          |               |                      |                   | количество                      | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество   | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество   | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                | срок<br>эксплуатации<br>(лет) |
| 1.       | Диск          | штук                 | на обучающегося   | -                               | -                             | 1  | 3                             | 1  | 2                             | 1   | 1                             |
| 2.       | Копье         | штук                 | на обучающегося   | -                               | -                             | 1  | 2                             | 2  | 1                             | 2   | 1                             |
| 3.       | Молот в сборе | штук                 | на обучающегося   | -                               | -                             | 1  | 3                             | 1  | 2                             | 1   | 1                             |
| 4.       | Шест          | штук                 | на обучающегося   | -                               | -                             | 1  | 2                             | 1  | 2                             | 2   | 1                             |
| 5.       | Ядро          | штук                 | на обучающегося   | -                               | -                             | 1  | 3                             | 1  | 2                             | 1   | 1                             |

## 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 «стипель-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 |

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



### *Кадровые условия реализации Программы:*

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

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

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

### **Информационно-методические условия реализации Программы:**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 996

#### *Список литературных источников:*

1. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 216 с.
2. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.

3. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
4. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетике, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 192 с.
5. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 176 с.
6. Иссурин, В.Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2017. – 240 с.
7. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – Изд. 5-е. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с..
8. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 202 с..
9. Никитушкина, Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе: Учебно-методич. пособие / Н.Н. Никитушкина. – М.: Спорт, 2019. – 320 с. 417
10. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног; под общ. ред. Ю.Д. Нагорных. – М.: Спорт, 2016. – 296 с.
11. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
12. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с..
13. Рубин, В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика / В.С. Рубин. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.
14. Сирис, П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П.З. Сирис, П.М. Гайдарска, К.И. Рачев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.
15. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016. – 345 с.

*Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*

1. Российская Федерация. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон № 329-ФЗ [принят Гос. Думой 16 нояб. 2007 : одобр. Советом Федерации 23 нояб. 2007 г.] – (Актуальный закон). – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) (дата обращения 14.08.2020).
2. Профессиональный стандарт «Тренер». Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года № 191. – URL: <https://classinform.ru/profstandarty/05.003-trener.html> (дата обращения 14.08.2020).

5. Единая Всероссийская спортивная классификация по виду спорта «легкая атлетика» (действует с 28.04.2019). Приложение №16 к приказу Минспорта России от 13.11.2017 № 988 с изменениями, внесенными приказами Минспорта России от 23.05.18. № 480 и от 20.03.19. № 252. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/edinaya-vserossiyska/31598/> (дата обращения 14.08.2020).
7. Правила вида спорта «легкая атлетика». – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6686> (дата обращения 14.08.2020)
8. Методические рекомендации по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в легкой атлетике / В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, 419 И.Н. Мироненко [и др.]. – М., 2016. – 543 с. – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707> (дата обращения 14.08.2020).
9. Разработка педагогической технологии индивидуально ориентированного построения микроциклов тренировочных занятий высококвалифицированных легкоатлетов / В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, О.М. Мирзоев [и др.]. – М., 2017. – 585 с. – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707> (дата обращения 14.08.2020).
10. Архив журнала «Легкая атлетика» за период с 1955 по 2019 гг. – URL: <http://rusathletics.info/journals> (дата обращения 14.08.2020).
11. Архив журнала New Studies In Athletics за период с 1986 по 2015 гг. – URL: <https://www.worldathletics.org/nsa/popular/2/30> (дата обращения 14.08.2020).

## **Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика»**

*(Разрабатывается тренером-преподавателем в соответствии ФС СП по виду спорта «легкая атлетика», этапом подготовки и годом обучения.)*

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

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 год обучения**

#### **Общая физическая подготовка.**

*Практическая часть.* Строевые упражнения на месте и в движении. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Ходьба в переменном темпе с различными движениями рук. Переход с ходьбы на бег и обратно. Остановка. Бег с изменениями направления, изменением скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, формирование осанки, развитие выносливости, ловкости.

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

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

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

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, мячами, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, гимнастическими палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 20 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с предельной интенсивностью. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девочек до 3 км, для мальчиков до 5 км. Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Ходьба на лыжах классических ходом с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 до 3 км на время. Марш-бросок. Туристические походы.

Подвижные игры. «Перестрелка», «Снайпер», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяча водящему», «Салки», «Захват знамени». Эстафеты встречные и по кругу, с преодолением препятствий, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч, лапта.

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-3 год обучения**

Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

**Ходьба.** Обычная и широким шагом с различным положением рук с предметами. Ходьба в равномерном темпе, в разных направлениях и различном темпе, с постепенным ускорением, с сохранением заданного интервала. Ускоренная ходьба: с постепенным переходом на обычную ходьбу, на медленный бег.

Ходьба на носках, на внутреннем и внешнем крае стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба с высоким подниманием бедра, с резким высоким подниманием на носок, пружинящий шаг.

Ходьба с выполнением различных упражнений на осанку. Ходьба с палкой за спиной, за головой, на сгибах локтей. Ходьба с выполнением различных двигательных действий по зрительному или слуховому сигналу. Ходьба после бега с выполнением различных упражнений, успокаивающих дыхание.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.

Рывки по сигналу на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за линию» и т. п.

Упражнения для развития дистанционной скорости.

Ускорение под уклон 3 – 5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Пробегание препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п. Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно).

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.

Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.); «челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п.; «челночный» бег с изменением способа передвижения; бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение различных элементов техники бега.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса

спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т. п. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

#### Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробеганием нескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). Игровые упражнения с набивным мячом.

#### Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками. То же с поворотом в прыжке на 90 – 180°. Прыжки вверх, кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т. п. Прыжки с места и с разбега.

#### **Соревновательная подготовка.**

*Теоретическая часть.* Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по легкой атлетике. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.

### **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап спортивной специализации)**

#### **Недельный микроцикл для группы ТГ-1 -2 года обучения**

Основные задачи - укрепление здоровья, формирования интереса к занятиям лёгкой атлетикой, ознакомление с основами технической подготовки.

Дни занятий – понедельник, вторник, среда, пятница, суббота.

Сентябрь. / Начало месяца/

Понедельник – место занятий - спортплощадка

Медленный бег – 15 – 20 мин, общеразвивающие упражнения 10 – 12 мин, СБУ: семенящий бег 2x20м, бег с высоким подниманием бедра – 2x20м, бег с

забрасыванием голени- 2x20 м. Ускорения группой с элементами соревновательной деятельности 2 – 3 раза по 50 м. Отдых – ходьба 3 мин. Игра «Лыжники на места» - 15 мин. Игра «Перебежка с вырубкой» - 15 мин. Упражнения на стопу на газоне – ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок – 10 мин. Медленный бег, переходящий в ходьбу – 5 – 7 мин.

Среда - Место занятий – спортплощадка.

Медленный бег 15-20 мин, ОРУ – 15 мин, СБУ 2- 3 сер. х 20м. Быстрые движения руками (как в беге) на месте 3-5 раз х 4-5 сек. Подвижная игра с бегом «линейная эстафета». Продолжительность игры зависит от степени подготовленности детей. Отдых 5 – 7 мин с беседой и правилами поведения и техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Подскоки на месте толчком двух ног 10 – 12 прыжков – 2 – 3 повторения. Игра с прыжками «Тяни в круг» - 7 – 8 мин. Упражнения на расслабление, медленный бег, переходящий в ходьбу – 5 – 7 мин.

Пятница – Место занятий – спортплощадка.

Медленный бег 15 – 20 мин. ОРУ – 15 мин. СБУ 3 сер х 30 м. Бег приставными шагами правой – левой стороной – 2x2 раза х 20 – 30м. Бег на месте с максимальной частотой 3 – 5 раз х 5 сек., ходьба в выпаде, пригибная ходьба, в приседе - 3 сер. х 15 м. Ускорения группой на выигрыш – 2 – 3 раза по 60 м. Отдых 5 – 7 мин с беседой о видах лёгкой атлетики, о соревнованиях, инвентаре. Подвижная игра с мячом «Прыжки с подбрасыванием мяча». Упражнения на расслабление, на стопу. Медленный бег, переходящий в ходьбу – 5 мин.

Суббота – место занятий – спортплощадка

Медленный бег – 15 – 20 мин, общеразвивающие упражнения 10 – 12 мин, СБУ: семенящий бег 2x20м, бег с высоким подниманием бедра – 2x20м, бег с забрасыванием голени - 2x20 м. Ускорения поточно 5 – 6 раза по 50 м. Отдых – ходьба 3 мин. Игра «третий лишний» - 15 мин. Игра «Эстафета с препятствиями» - 15 мин. Упражнения на стопу на газоне – ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок – 10 мин. Медленный бег, переходящий в ходьбу – 5 – 7 мин

**Осенне-зимний макроцикл (сентябрь-февраль) для группы ТГ-3 -4 год обучения**

*Этап ОФП-3-4 недели (сентябрь)*

Задачи: восстановление эмоционального состояния прыгуна после летнего сезона состязаний и профилактика травматизма, повышение функциональной работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, укрепление слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.

*Средства:* упражнения ОФП с постепенным включением к концу этапа средств скоростно-силовой и беговой подготовок.

*Методы:* равномерный, повторный, игровой, круговой, «до отказа».

*Интенсивность:* в играх максимальная, остальные упражнения выполняются в 3/4 усилий.



Средства восстановления: климатотерапия, закаливание, прибавка к соревновательному весу 3-4 кг, естественная витаминизация, турпоходы.

*Контроль:* диспансеризация, показатели самоконтроля, степень желаяния тренироваться, показатели сна, веса и пульса.

Психологическая подготовка: анализ и оценка прошедшего сезона, уточнение диагностических данных о психических качествах прыгуна, совместная разработка плана спортивного сезона, создание у прыгуна долговременной мотивации постановкой сверхзадачи на новый спортивный сезон.

Структура этапа: при постепенном повышении тренировочной нагрузки сначала включаются 1-2 микроцикла ВП, а затем и микроциклы ОФП.

### **Осенне-зимний макроцикл (сентябрь-февраль) для группы ТГ-5 год обучения**

#### *Этап ОФП-3-4 недели (сентябрь)*

*Задачи:* восстановление эмоционального состояния прыгуна после летнего сезона состязаний и профилактика травматизма, повышение функциональной работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, укрепление слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.

*Средства:* упражнения ОФП с постепенным включением к концу этапа средств скоростно-силовой и беговой подготовок.

*Методы:* равномерный, повторный, игровой, круговой, «до отказа».

*Интенсивность:* в играх максимальная, остальные упражнения выполняются в 3/4 усилий.

*Средства восстановления:* климатотерапия, закаливание, прибавка к соревновательному весу 3-4 кг, естественная витаминизация, турпоходы.

*Контроль:* диспансеризация, показатели самоконтроля, степень желаяния тренироваться, показатели сна, веса и пульса.

Психологическая подготовка: анализ и оценка прошедшего сезона, уточнение диагностических данных о психических качествах прыгуна, совместная разработка плана спортивного сезона, создание у прыгуна долговременной мотивации постановкой сверхзадачи на новый спортивный сезон.

Структура этапа: при постепенном повышении тренировочной нагрузки сначала включаются 1-2 микроцикла ВП, а затем и микроциклы ОФП.

## 1. Учебно-тематический план (теоретические сведения)

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание  |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>                    | <b>≈ 120/180</b>            |                  |   |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие   | ≈13/20                      | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.  |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | ≈13/20                      | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.   |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈13/20                      | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.  |
|                            | Закаливание организма  | ≈13/20                      | декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.   |
|                            | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом  | ≈13/20                      | январь           | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.  |
|                            | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                                      | ≈13/20                      | май              | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.   |
|                            | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта  | ≈14/20                      | июнь             | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и |

|   |   |                 |                 |  |
|---|---|-----------------|-----------------|--|
|   |   |                 |                 | права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.  |
|   | Режим дня и питание обучающихся   | ≈14/20          | август          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.  |
|   | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта  | ≈14/20          | ноябрь-май      | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.   |
|   | ...   | ...             | ...             | ...  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b> | <b>≈600/960</b> |                 |  |
|   | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                        | ≈70/107         | сентябрь        | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
|   | История возникновения олимпийского движения   | ≈70/107         | октябрь         | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).   |
|   | Режим дня и питание обучающихся   | ≈70/107         | ноябрь          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.  |
|   | Физиологические основы физической культуры  | ≈70/107         | декабрь         | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.     |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                               | ≈70/107         | январь          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
|   | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта           | ≈70/107         | май             | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                        |
|   | Психологическая подготовка  | ≈60/106         | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности  |
|   | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по  | ≈60/106         | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и   |

|   |  |   |             |  |
|---|--|---|-------------|--|
|   | виду спорта  |   |             | экипировки к спортивным соревнованиям.   |
|   | Правила вида спорта  | ≈60/106                                   | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.   |
|   | ...  | ...                                       | ...         | ...  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                                  | <b>≈1200</b>                              |             |  |
|   | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈200                                      | сентябрь    | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.   |
|   | Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность                               | ≈200                                      | октябрь     | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.  |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | ≈200                                      | ноябрь      | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.   |
|   | Психологическая подготовка   | ≈200                                      | декабрь     | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.   |
|   | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс  | ≈200                                      | январь      | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
|   | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта                             | ≈200                                      | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.  |
|   | Восстановительные средства и мероприятия   | в переходный период спортивной подготовки |             | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация  |

|  |     |     |   |
|--|-----|-----|---|
|  |     |     | активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
|  | ... | ... | ...   |

### Годовой учебно-тренировочный план ( примерный)

| №п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки   |                             |   |                |   |                                     |
|------|------------------------------------|---|-----------------------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|      |                                    | Этап начальной подготовки   |                             | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|      |                                    | До года   | Свыше года                  | До двух лет   | Свыше двух лет |   |                                     |
|      |                                    | Недельная нагрузка в часах  |                             |   |                |   |                                     |
|      |                                    | 6   | 8                           | 9   | 12             | 18  | 24                                  |
|      |                                    | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                             |   |                |   |                                     |
|      |                                    | 2   | 2                           | 3   | 3              | 4   | 4                                   |
|      |                                    | Наполняемость групп (человек)   |                             |   |                |   |                                     |
|      |                                    | 10  | 8                           | 2   | 1              |   |                                     |
|      |                                    | 1.  | Общая физическая подготовка | 132   | 180            | 140   | 134                                 |
| 2.   | Специальная физическая подготовка  | 100   | 120                         | 124   | 178            | 235   | -                                   |
| 3.   | Участие в спортивных соревнованиях | -   | 8                           | 18  | 24             | 65  | -                                   |
| 4.   | Техническая подготовка             | 46  | 45                          | 112   | 162            | 234   | -                                   |
| 5.   | Тактическая подготовка             | 10  | 14                          | 18  | 30             | 34  | -                                   |
| 6.   | Теоретическая подготовка           | 14  | 14                          | 18  | 36             | 34  | -                                   |
| 7.   | Психологическая подготовка         | 4   | 5                           | 6   | 12             | 24  | -                                   |

|                              |   |     |     |     |     |     |   |
|------------------------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|---|
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 6   | 22  | 10  | 14  | 34  | - |
| 9.                           | Инструкторская практика                           | -   | -   | 10  | 18  | 20  | - |
| 10.                          | Судейская практика                                | -   | -   | 2   | 6   | 16  | - |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | -   | 2   | 5   | 5   | 24  | - |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                     | -   | 2   | 5   | 5   | 46  | - |
| Общее количество часов в год |   | 312 | 416 | 468 | 624 | 936 | - |

**Примерное содержание тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки  
(бег на средние и длинные дистанции)**

| Разделы спортивной подготовки                                | Задачи тренировочного процесса  | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |   |                                     |
|--|---|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
|  |   | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|  |   | До года                            | Свыше года | До двух лет  | Свыше двух лет |   |                                     |
| <b>Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b> |   |                                    |            |  |                |   |                                     |
| Общая физическая подготовка (час)                            | Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов посредством выполнения общеподготовительных упражнений   |                                    |            |  |                |   |                                     |
|  | Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов с учётом специфики вида спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений родственных видов спорта | 121                                | 117        | 258  | 374            | 274   | 316                                 |

|  |  |     |     |    |     |     |     |
|--|--|-----|-----|----|-----|-----|-----|
|  | <p>Поддержание и повышение общего функционального уровня посредством выполнения общеподготовительных упражнений</p> <p>Подготовка к максимальным нагрузкам с учётом специфики вида спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений</p> <p>Достижение необходимых приспособительных перестроек в организме посредством выполнения общеподготовительных упражнений</p> <p>Повышение аэробных возможностей организма посредством выполнения общеподготовительных упражнений при равномерном режиме работы</p> <p>Укрепление опорно-мышечного аппарата посредством выполнения скоростно-силовых упражнений</p> |     |     |    |     |     |     |
| <p>Специальная физическая подготовка (час)</p> | <p>Совершенствование системы энергообеспечения соревновательной деятельности с учётом специфики спортивной дисциплины и соревновательной дистанции посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы)</p> <p>Достижение и совершенствование приспособительных перестроек в организме с учётом специфики соревновательной деятельности посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы)</p>   | 121 | 117 | 60 | 138 | 424 | 582 |

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| <p>Воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации</p>   |  |  |  |  |
| <p>Развитие и совершенствование физиологических функций, необходимых для освоения соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях действия сбивающих факторов и при различном функциональном состоянии организма посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации</p> |  |  |  |  |
| <p>Развитие и совершенствование двигательных способностей в специфических режимах работы, определяющих эффективность соревновательной деятельности в избранном виде спорта посредством выполнения специально-подготовительных упражнений</p>  |  |  |  |  |
| <p>Достижение стабильности, надежности и устойчивости результата при выполнении соревновательных упражнений посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации</p>   |  |  |  |  |
| <p>Формирование готовности успешно выступать на</p>   |  |  |  |  |



|                              |  |    |    |    |     |     |     |
|------------------------------|--|----|----|----|-----|-----|-----|
|                              | соревнованиях в избранном виде спорта посредством моделирования соревновательной ситуации  |    |    |    |     |     |     |
| Техническая подготовка (час) | Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации             | 52 | 52 | 94 | 184 | 312 | 341 |
|                              | Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации |    |    |    |     |     |     |
|                              | Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена   |    |    |    |     |     |     |
|                              | Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений   |    |    |    |     |     |     |
|                              | Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности   |    |    |    |     |     |     |
|                              | Обеспечение максимальной степени согласованности двигательных и вегетативных функций при выполнении соревновательных   |    |    |    |     |     |     |

|   |  |    |    |    |    |     |     |
|---|--|----|----|----|----|-----|-----|
|   | упражнений   |    |    |    |    |     |     |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)                      | Совершенствование способности распределения сил на дистанции посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации | 15 | 18 | 38 | 86 | 150 | 295 |
|   | Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации         |    |    |    |    |     |     |
|   | Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена  |    |    |    |    |     |     |
|   | Изучение тактики преодоления соревновательных дистанций сильнейшими легкоатлетами мира   |    |    |    |    |     |     |
|   | Разработка индивидуальной тактической схемы преодоления дистанции в соответствии с её спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена                                   |    |    |    |    |     |     |
|   | Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях  |    |    |    |    |     |     |
| Реализация тактической схемы преодоления дистанции в ответственных соревнованиях, |  |    |    |    |    |     |     |

|  |  |   |   |    |    |    |     |
|--|--|---|---|----|----|----|-----|
|  | анализ эффективности тактики и её основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования  |   |   |    |    |    |     |
|  | Совершенствование способности управлять эмоциональным состоянием в условиях соревнований   |   |   |    |    |    |     |
|  | Формирование психологической готовности к участию в соревнованиях  |   |   |    |    |    |     |
|  | Формирование умения использовать приемы активной саморегуляции психических состояний   |   |   |    |    |    |     |
|  | Развитие и совершенствование психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня спортивного мастерства |   |   |    |    |    |     |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (час) |  | 3 | 8 | 18 | 50 | 88 | 130 |

**Примерное содержание тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки  
(бег на короткие дистанции, прыжки, метания)**

| Разделы | Задачи тренировочного процесса | Этапы и годы спортивной подготовки |
|---------|--------------------------------|------------------------------------|
|---------|--------------------------------|------------------------------------|

| спортивной<br>подготовки                          |   | Этап начальной<br>подготовки |               | Тренировочный этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |                   | Этап<br>совершенств<br>ования<br>спортивного<br>мастерства | Этап<br>высшего<br>спортивного<br>мастерства |
|---|---|------------------------------|---------------|--|-------------------|--|--|
|   |   | До года                      | Свыше<br>года | До двух<br>лет   | Свыше<br>двух лет |  |  |
| <b>Бег на короткие дистанции, прыжки, метания</b> |   |                              |               |  |                   |  |  |
| Общая<br>физическая<br>подготовка (час)           | Развитие общей выносливости посредством выполнения общеподготовительных упражнений, выполняемых в различных режимах   | 121                          | 117           | 162  | 198               | 250  | 295  |
|   | Укрепление органов и систем, несущих основную нагрузку в соревновательной деятельности посредством выполнения общеподготовительных упражнений   |                              |               |  |                   |  |  |
|   | Совершенствование способностей, являющихся фундаментом для различных направлений специальной подготовки в скоростно-силовых видах спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений |                              |               |  |                   |  |  |
|   | Укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование телосложения с учётом специфики скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений               |                              |               |  |                   |  |  |
|   | Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов с учётом специфики скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений                       |                              |               |  |                   |  |  |

|   |  |     |     |     |     |     |     |
|---|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|   | Поддержание высокого уровня функциональной подготовленности посредством выполнения общеподготовительных упражнений   |     |     |     |     |     |     |
|   | Восстановление функций организма и физическая реабилитация после специфических нагрузок, характерных для скоростно-силовых видов спорта  |     |     |     |     |     |     |
| Специальная физическая подготовка (час) | Совершенствование двигательных способностей в специфических режимах работы, характерных для скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации |     |     |     |     |     |     |
|   | Достижение максимальной степени согласованности двигательной и вегетативных функций посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы)  | 121 | 117 | 120 | 258 | 374 | 472 |
|   | Совершенствование точности и дифференциации движений с учётом специфики скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения специально-подготовительных упражнений   |     |     |     |     |     |     |
|   | Достижение стабильности, надёжности и устойчивости результата посредством выполнения соревновательных упражнений   |     |     |     |     |     |     |
|   | Воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности посредством выполнения соревновательных  |     |     |     |     |     |     |

|                              |   |    |    |     |     |     |     |
|------------------------------|---|----|----|-----|-----|-----|-----|
|                              | <p>упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации</p> <p>Совершенствование физиологических функций необходимых для освоения соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях действия сбивающих факторов и при различном функциональном состоянии организма посредством моделирования соревновательной ситуации</p> <p>Формирование готовности успешно выступать на соревнованиях в избранном виде спорта посредством моделирования соревновательной ситуации</p>   |    |    |     |     |     |     |
| Техническая подготовка (час) | <p>Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации</p> <p>Совершенствование технического мастерства с учётом индивидуальных особенностей спортсменов и условий соревновательной деятельности, специфичных для избранного вида спорта посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации</p> <p>Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования</p> | 52 | 52 | 130 | 240 | 386 | 472 |

|   |  |    |    |    |    |     |     |
|---|--|----|----|----|----|-----|-----|
|   | <p>соревновательной ситуации</p> <p>Достижение стабильности и оптимальной вариативности двигательных действий, составляющих основу соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации</p> <p>Формирование и совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена</p> <p>Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений</p> <p>Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности</p> |    |    |    |    |     |     |
| <p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)</p> | <p>Совершенствование способности распределения сил в процессе соревновательной деятельности посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации</p> <p>Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику соревновательной деятельности посредством моделирования соревновательной ситуации</p>  | 15 | 18 | 38 | 86 | 150 | 295 |

|   |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|
| Формирование и совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена  |  |  |  |  |  |  |
| Изучение тактики соревновательной деятельности сильнейших легкоатлетов мира   |  |  |  |  |  |  |
| Разработка индивидуальной тактической схемы соревновательной деятельности в соответствии с её спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена      |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях   |  |  |  |  |  |  |
| Реализация тактической схемы преодоления дистанции в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и её основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование способности управлять эмоциональным состоянием в условиях соревнований  |  |  |  |  |  |  |
| Формирование психологической готовности к участию в соревнованиях   |  |  |  |  |  |  |
| Формирование умения использовать приемы активной саморегуляции психических состояний  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие и совершенствование психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего  |  |  |  |  |  |  |



|  | уровня спортивного мастерства |   |   |    |    |    |     |
|--|-------------------------------|---|---|----|----|----|-----|
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (час) |                               | 3 | 8 | 18 | 50 | 88 | 130 |