

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва Пушкинского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга)**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБУ ДО СШОР Пушкинского района
Санкт-Петербурга
(протокол от 30.08.2024 № 3)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО СШОР
Пушкинского района Санкт-Петербурга
В.И. Ходырев
«30» авг 2024 года



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «легкая атлетика»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 № 1282.

Срок реализации программы на этапе – до 5 лет

Санкт-Петербург
2024

Содержание

Пояснительная записка	4
I. Общие положения	11
1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по легкой атлетике	1
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	13
2.1. Сроки реализации учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе спортивной подготовки	13
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	14
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	15
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия	15
2.3.2. Индивидуальные планы спортивной подготовки	15
2.3.3. Самостоятельная подготовка	15
2.3.4. Дистанционные методы подготовки в учебно-тренировочном процессе	16
2.3.5. Учебно-тренировочные мероприятия	17
2.3.6. Спортивные соревнования	17
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	19
2.5. Календарный план воспитательной работы	22
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	25
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	28
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	30
III. Система контроля	35
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в том числе к участию в спортивных соревнованиях	35
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	35
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	35
3.3.1. Для зачисления на отделение легкой атлетики	36
3.3.2. Для перевода на отделение легкой атлетики	40

3.4. Тесты и контрольные вопросы по теоретической подготовке для перевода на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «лёгкая атлетика»	41
IV. Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика»	45
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	45
4.2. Учебно-тематический план на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	58
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	60
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	61
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	61
6.2. Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	61
6.3. Кадровые условия реализации Программы	64
6.4. Информационно-методические условия реализации Программы	64
Список литературных источников	66

Пояснительная записка

Легкая атлетика является одним из основных и наиболее массовых видов спорта в системе физического воспитания, входит в программу Олимпийских игр.

Начиная с раннего возраста, легкоатлетические упражнения широко используются в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях. Разнообразные легкоатлетические упражнения и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе и беге, прыжках и метаниях позволяют успешно использовать их в занятиях людей разного возраста, пола и разной степени физической подготовленности. Многие из этих упражнений могут выполняться на простейших площадках и на местности.

Доступность, относительная простота упражнений, минимум затрат позволяют заниматься различными видами легкой атлетики практически везде, как в сельской местности, так и в городской.

Положительное влияние легкоатлетических упражнений предопределило их широкое включение в программы физического воспитания школьников и молодежи, в планы учебно-тренировочных занятий по различным видам спорта, в занятия физической культурой людей старшего возраста.

В основе вида спорта «легкая атлетика» заложены естественные локомоторные движения человека, что объясняет доступность легкоатлетических упражнений и возможность варьировать учебно-тренировочную нагрузку.

Таблица № 1

Наименования вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Легкая атлетика	002 000 1 6 1 1 Я	бег 30 - 50 м	002 064 1 8 1 1 Я
		бег 60 м	002 002 1 8 1 1 Я
		бег 100 м	002 003 1 6 1 1 Я
		бег 200 м	002 004 1 6 1 1 Я
		бег 300 м	002 005 1 8 1 1 Я
		бег 400 м	002 006 1 6 1 1 Я
		бег 400 м (круг 200 м)	002 077 1 8 1 1 Я
		бег 600 м	002 007 1 8 1 1 Я
		бег 800 м	002 008 1 6 1 1 Я

Наименования вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
		бег 800 м (круг 200 м)	002 078 1 8 1 1 Я
		бег 1000 м	002 009 1 8 1 1 Я
		бег 1500 м	002 010 1 6 1 1 Я
		бег 1500 м (круг 200 м)	002 079 1 8 1 1 Я
		бег 1 миля	002 011 1 8 1 1 Я
		бег 3000 м	002 012 1 8 1 1 Я
		бег 3000 м (круг 200 м)	002 080 1 8 1 1 Я
		бег 5000 м	002 013 1 6 1 1 Я
		бег 10000 м	002 014 1 6 1 1 Я
		бег по шоссе 10 - 21,0975 км - командные соревнования	002 074 1 8 1 1 Л
		бег по шоссе 15 км	002 015 1 8 1 1 Я
		бег по шоссе 21,0975 км	002 016 1 8 1 1 Л
		бег по шоссе 42,195 км - командные соревнования	002 072 1 8 1 1 Л
		бег по шоссе 42,195 км	002 017 1 6 1 1 Я
		бег 100 км - командные соревнования	002 070 1 8 1 1 Л
		бег 100 км	002 018 1 8 1 1 Л
		бег 24 часа - командные соревнования	002 062 1 8 1 1 Л
		бег 24 часа	002 019 1 8 1 1 Л
		бег по шоссе (эстафета)	002 076 1 8 1 1 Я
		бег с барьерами 60 м	002 023 1 8 1 1 Я
		бег с барьерами 100 м	002 024 1 6 1 1 Б
		бег с барьерами 110 м	002 025 1 6 1 1 А
		бег с барьерами 300 м	002 087 1 8 1 1 Н
		бег с барьерами 400 м	002 027 1 6 1 1 Я

Наименования вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
		бег с барьерами (эстафета 4 x 100 м)	002 068 1 8 1 1 Б
		бег с барьерами (эстафета 4 x 110 м)	002 069 1 8 1 1 А
		бег с препятствиями 1500 м	002 071 1 8 1 1 Н
		бег с препятствиями 2000 м	002 028 1 8 1 1 Я
		бег с препятствиями 3000 м	002 030 1 6 1 1 Я
		горный бег - длинная дистанция	002 084 1 8 1 1 Л
		горный бег - командные соревнования	002 085 1 8 1 1 Я
		горный бег вверх-вниз	002 083 1 8 1 1 Я
		горный бег вверх	002 082 1 8 1 1 Я
		кросс - командные соревнования	002 058 1 8 1 1 Я
		кросс 1 км	002 031 1 8 1 1 С
		кросс 2 км	002 032 1 8 1 1 С
		кросс 3 км	002 033 1 8 1 1 Я
		кросс 4 км	002 034 1 8 1 1 Б
		кросс 5 км	002 035 1 8 1 1 Я
		кросс 6 км	002 036 1 8 1 1 Б
		кросс 8 км	002 037 1 8 1 1 А
		кросс 10 км	002 038 1 8 1 1 М
		кросс 12 км	002 039 1 8 1 1 М
		прыжок в высоту	002 046 1 6 1 1 Я
		прыжок с шестом	002 047 1 6 1 1 Я
		прыжок в длину	002 048 1 6 1 1 Я
		прыжок тройной	002 049 1 6 1 1 Я
		метание диска	002 050 1 6 1 1 Я

Наименования вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
		метание молота	002 051 1 6 1 1 Я
		метание копья	002 052 1 6 1 1 Я
		метание гранаты	002 053 1 8 1 1 Я
		метание мяча	002 054 1 8 1 1 Н
		толкание ядра	002 055 1 6 1 1 Я
		3-борье	002 056 1 8 1 1 Н
		4-борье	002 057 1 8 1 1 Н
		5-борье (круг 200 м)	002 073 1 8 1 1 Я
		6-борье	002 059 1 8 1 1 А
		7-борье - командные соревнования	002 001 1 8 1 1 Ж
		7-борье (круг 200 м)	002 060 1 8 1 1 А
		7-борье	002 061 1 6 1 1 Б
		8-борье	002 075 1 8 1 1 Ю
		10-борье - командные соревнования	002 026 1 8 1 1 М
		10-борье	002 063 1 6 1 1 А
		командные соревнования - 19 упражнений	002 088 1 8 1 1 Л
		трейл	002 090 1 8 1 1 Л
		ходьба - командные соревнования	002 029 1 8 1 1 Л
		ходьба 1000 - 3000 м	002 040 1 8 1 1 Н
		ходьба 5000 м	002 041 1 8 1 1 Д
		ходьба 10000 м (или 10 км)	002 042 1 8 1 1 Я
		ходьба 20 км	002 043 1 6 1 1 Я
		ходьба 35 км	002 044 1 8 1 1 Л
		ходьба 50 км	002 045 1 6 1 1 Л

Наименования вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
		эстафета 4 х 100 м	002 020 1 6 1 1 Я
		эстафета 4 х 200 м	002 021 1 8 1 1 Я
		эстафета 4 х 400 м	002 022 1 6 1 1 Я
		эстафета 4 х 400 м (круг 200 м)	002 081 1 8 1 1 Я
		эстафета 4 х 400 м - смешанная	002 089 1 6 1 1 Я
		эстафета 4 х 800 м	002 065 1 8 1 1 Я
		эстафета 4 х 1500 м	002 066 1 8 1 1 Л
		эстафета 100 м + 200 м + 400 м + 800 м	002 067 1 8 1 1 Я
		эстафета 100 м + 200 м + 300 м + 400 м	002 086 1 8 1 1 Н

Классифицировать легкоатлетические дисциплины вида спорта «легкая атлетика» можно по различным параметрам: по группам дисциплин легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять групп дисциплин легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья.

Следующая классификация вида спорта «легкая атлетика» приводится по местам проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований: стадионы, спортивные манежи и залы, шоссе и проселочные дороги, пересеченная местность.

По структуре легкоатлетические дисциплины делятся на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Все дисциплины легкой атлетики подразделяются на группы:

Ходьба – циклический вид, требующий проявления специальной выносливости.

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

Спринт или бег на короткие дистанции проводится на стадионе и в манеже. Короткий спринт: 30 м, 60 м, 100 м, 200 м.

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

Бег на выносливость:

Средние дистанции: 800 м, 1000 м, 1500 м, 1 миля – проводится на

стадионе и в манеже.

Длинные дистанции: 3000 м, 5000 м, 10000 м – проводится на стадионе (в манеже – только 3000 м).

Сверхдлинные дистанции: 15 км; 21,0975 м; 42,195 м; 100 км – проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе).

Ультрадлинные дистанции – суточный бег проводится на стадионе или шоссе. Также проводятся спортивные соревнования на 1000 миль и 1300 миль – самую длинную дистанцию непрерывного бега.

Барьерный бег – по структуре смешанная дисциплина, требующая проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости.

Бег с препятствиями – по структуре смешанная дисциплина, требующая проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости.

Эстафетный бег – по структуре смешанная дисциплина, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости.

Эстафетный бег включает виды 4х100 м и 4х400 м и проводятся на стадионе. В манеже проводятся спортивные соревнования по эстафетному бегу на 4х200 м и 4х400 м.

Кроссовый бег – смешанный вид, бег по пересеченной местности, требующий проявления специальной выносливости, ловкости.

Легкоатлетические прыжки делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность.

К первой группе относятся:

– Прыжки в высоту с разбега – ациклическая дисциплина, требующая проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости

– Прыжки с шестом – ациклическая дисциплина, требующая проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики.

Ко второй группе относятся:

– Прыжки в длину с разбега – смешанная по структуре дисциплина, требующая проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости;

– Тройной прыжок с разбега – ациклическая дисциплина, требующая проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости.

Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы:

– Метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега;

– Метание снарядов из круга;

– Толкание снаряда из круга.

В метаниях разрешается выполнять по технике любой вид разбега, но финальное усилие выполняется только по правилам. Например, метать копье, гранату, мяч нужно только из-за головы, над плечом; метать диск можно только сбоку; метать молот – только сбоку; толкать ядро можно со скачка и с поворота, но обязательно толкать.

Метание копья (гранаты, мяча) – ациклическая дисциплина, требующая проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими свойствами.

Метание диска, метание молота – ациклические дисциплины, требующие силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), только на стадионе. Диск обладает аэродинамическими свойствами.

Толкание ядра — ациклическая дисциплина, требующая проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), на стадионе и в манеже.

Многоборья. Классическими видами многоборья являются: у мужчин – десятиборье, у женщин – семиборье. В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м.

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100 м, длина, высота, 400 м, 110 м с/б, шест, диск, 1500 м); пятиборье для девушек (100м с/б, ядро, высота, длина, 800 м).

Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в ГБУ ДО СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга (далее - Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 № 996, зарегистрировано в Минюсте РФ 16 декабря 2022 г., регистрационный № 71593 (далее – ФССП).

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

В соответствии с ФССП в данном виде спорта выделяются следующие спортивные дисциплины:

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

В Учреждение развиваются такие дисциплины, как бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции.

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

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «легкая атлетика»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "легкая атлетика";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп учебно-тренировочного этапа (УТЭ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и иных специалистов участвующих в реализации Программы и является основным документом учебно-тренировочной работы в Учреждении.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе спортивной подготовки

Организация учебно-тренировочного процесса в Учреждении осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность этапа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»:

- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Таблица №2

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8

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

Максимальная наполняемость групп на этапе спортивной подготовки определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

Учреждение при необходимости может объединять на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

При необходимости может проводить учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении планируется в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам, годам обучения, утвержденный приказом директора Учреждения на календарный год, спортивный сезон, согласованный педагогическим советом.

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапе спортивной подготовки по легкой атлетике.

Таблица №3

Этапный норматив	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов неделю	14	18
Общее количество часов в год	728	936

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

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

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

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта в легкой атлетике (дисциплины вида спорта), возрастных и тендерных особенностей обучающихся.

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

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей обучающихся, а также дисциплиной вида спорта;
- индивидуальные занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях различного ранга;
- занятия в условиях учебно-тренировочного мероприятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- инструкторская и судейская практика.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочных занятий в качестве тренеров-преподавателей.

Кроме групповых учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах тренер-преподаватель может проводить индивидуальные задания по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

В спортивных группах высших разрядов вся работа строится по индивидуальным планам подготовки, которые разрабатываются тренерами-преподавателями совместно со спортсменами.

2.3.2. Индивидуальные планы спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.3.3. Самостоятельная подготовка

Самостоятельная подготовка – один из важнейших режимных моментов в учебно-тренировочном процессе и предполагает самостоятельное выполнение учебно-тренировочного занятия по разработанному тренером-преподавателем учебно-тренировочному плану.

Обучающиеся могут быть переведены на самостоятельную подготовку в каникулярный период, в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском, в случае невозможности произвести замену на период отсутствия основного сотрудника.

После каждой учебно-тренировочного занятия спортсмен должен заполнить «Спортивный дневник»: перечислить выполненные им упражнения с указанием количества повторений и/или серий упражнений, описать самочувствие, настроение, ощущения, указать трудности, возникшие в процессе учебно-тренировочного занятия.

Детям младшего школьного возраста в заполнении «Спортивного дневника» могут помочь родители (законные представители) или сами его заполнить вместо детей.

По окончании периода самостоятельных занятий «Спортивный дневник» обучающие (родители спортсменов) сдают тренеру-преподавателю на проверку.

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

2.3.4. Дистанционные методы подготовки в учебно-тренировочном процессе

Дистанционная подготовка (ДП) - взаимодействие тренера-преподавателя и спортсменов между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебно-тренировочному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства подготовки) и реализуемое специфичными средствами интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность.

Дистанционная подготовка – это самостоятельная форма подготовки. Информационные технологии в дистанционной подготовке являются ведущим средством.

Основными видами учебно-тренировочных занятий при дистанционной подготовке являются: самостоятельное изучение материала дистанционного курса, консультация, практическое занятие.

Самостоятельное изучение программы предусматривает использование материалов, размещенных в сети Интернет или направленных обучающемуся через электронную почту.

Самостоятельное выполнение практической работы может быть организовано в домашних условиях с помощью родителей (законных представителей). Требования к самостоятельному изучению учебно-тренировочного материала определяются методическими указаниями, инструкциями и заданиями, содержащимися в дистанционном спецкурсе (план самостоятельной работы).

Дистанционное обучение в Учреждении осуществляется по мере необходимости на основании положения о дистанционной подготовке обучающихся Учреждения.

2.3.5. Учебно-тренировочные мероприятия планируются с учетом целесообразности участия в них тех или иных спортсменов и признанной оптимальной продолжительности. План учебно-тренировочных мероприятий формируется на начало календарного года, корректировки могут вноситься в течении года.

Учебно-тренировочные мероприятия организуются за счет средств, выделяемых Учреждением на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору на оказание услуг по спортивной подготовке.

Таблица №4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток

2.3.6. Спортивные соревнования

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему спортивной подготовки.

Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в них является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований.

Соревнования бывают разными по цели, масштабу и степени психологической напряженности. Соревнования принято делить на:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри учреждения или группы.

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив.

- основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной.

Минимальный объем спортивных соревнований установлен ФССП для каждого этапа спортивной подготовки и должен обеспечиваться вне зависимости от легкоатлетической специализации обучающихся.

Таблица №5

Виды спортивных соревнований	Этап и год спортивной подготовки	
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	4	4
Отборочные	1	2
Основные	1	2

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов Учреждения, осуществляется в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга на календарный год.

Требования:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации

обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «легкая атлетика»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Одной из главных задач для успешной подготовки обучающихся тренером-преподавателем - преподавателем, является составление плана учебно-тренировочной нагрузки на год.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса (52 недели), а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Годовой учебно-тренировочный план Учреждения с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в часах (Таблица №6).

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах учебно-тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Годовой учебно-тренировочный план
(спортивная дисциплина- бег на короткие дистанции)

Таблица №6

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах	
		10	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		3	3
		Наполняемость групп (человек)	
		8	
1.	Общая физическая подготовка	88-166	94-125
2.	Специальная физическая подготовка	109-120	150-168
3.	Участие в спортивных соревнованиях	10-21	19-39
4.	Техническая подготовка	104-125	131-162
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	31-47	44-62
6.	Инструкторская практика и судейская практика	10-21	19-37
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10-20	19-31
Общее количество часов в год		520	624

Годовой учебно-тренировочный план
(спортивная дисциплина- бег на средние и длинные дистанции)

Таблица №7

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах	
		10	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		3	3
		Наполняемость групп (человек)	
		8	
1.	Общая физическая подготовка	208-260	187-256
2.	Специальная физическая подготовка	52-62	75-94
3.	Участие в спортивных соревнованиях	10-21	19-37
4.	Техническая подготовка	73-94	94-125
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	31-47	44-62
6.	Инструкторская практика и судейская практика	5-16	12-25
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10-20	12-25
Общее количество часов в год		520	624

2.5. Календарный план воспитательной работы

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания детей и подростков обуславливает повышение требований к воспитательной работе в Учреждении.

Планирование воспитательной работы в Учреждении должно осуществляться в следующих формах: план воспитательной работы по годам обучения, годовой план воспитательной работы, календарный (помесечный) план воспитательной работы и план воспитательной работы тренера – преподавателя.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебно-тренировочного плана и следующих основных задач воспитательной работы: формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица №8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;	В течение года

		- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2	Здоровье сбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование здорового образа жизни: - формирование знаний и умений образа жизни в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (оказание помощи в написании положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, привлечение к ведению протоколов, отчетной документации); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни (открытые занятия, размещение информации на сайте учреждения)	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после учебно-тренировочного занятия, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года

3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к слежению 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, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; -тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы в Учреждении состоит в создании условий для полноценного развития

личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Напряженная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение обучающихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

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

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

План по проведению антидопинговых мероприятий

Таблица №9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Учебно-тренировочный этап	1.Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Спортсмен

(этап спортивной специализации)	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	4. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ежемесячно	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	5.Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с учебно-тренировочного этапа подготовки. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у спортсменов воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

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

Одной из задач инструкторской и судейской практики является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающие учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в легкой атлетике терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Обучающие должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного занятия на тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Прикрепленные тренеры-преподаватели самостоятельны в подборе конкретных заданий для обучающихся, используемых в рамках инструкторской и судейской практики, а также в выборе форм планов такой практики и способов их составления.

Таблица №10

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Минимум знаний и умений обучающихся
	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на учебно-тренировочных занятиях.
		Способность наблюдать за выполнением упражнений

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2	другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в избранной дисциплине легкой атлетики, основные обязанности судей.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в избранной дисциплине легкой атлетики. Судейская документация.
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими учащимися. Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.
	5	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. Судейство: Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.

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

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающемуся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренированности.

Медицинское обеспечение лиц, обучающихся физической культурой и спортом, включает в себя:

- систематический контроль за состоянием здоровья этих лиц;
- оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья;

- профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм;
- медицинскую реабилитацию;
- восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Медицинский осмотр (обследования) и оформление медицинского заключения о допуске спортсменов к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется во врачебно-физкультурных диспансерах врачом по спортивной медицине на основании результатов этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований, проведенных в рамках оказания медицинской помощи при проведении учебно-тренировочных мероприятий. Важной частью процесса спортивной подготовки является медицинский контроль соответствия физических нагрузок функциональным возможностям организма спортсменов, который обеспечивает: организацию и проведение текущих диагностических и лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей лиц, проходящих спортивную подготовку проведение врачебных осмотров спортсменов в процессе учебно-тренировочных занятий, после перенесенных травм и заболеваний, перерывов в занятиях спортом.

Периодические и углубленные медицинские обследования обучающихся осуществляются в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Обучающиеся ниже 1 спортивного разряда организуются на базе СПб ГБУЗ «Городская поликлиника №22» Врачебно-физкультурное отделение по адресу: Санкт-Петербург, г. Колпино, ул. Финляндская, д. 13, к. 4 БТ, обучающиеся 1 спортивного разряда и выше проходят медицинское обследование в СПб ГБУЗ ГВФД, Санкт-Петербург, наб. реки Фонтанки, д.18 по согласованному графику.

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

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

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

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

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На учебно-тренировочном этапе вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

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

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

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;

- контрастные ванны и души, сауна.

Таблица №11

Методы восстановления	В период учебно-тренировочного занятия	После учебно-тренировочного занятия	В течение дня	В микроцикле
Учебно-тренировочные	- интервал отдыха - подбор упражнений на восстановление - вариативность средств - психомоторная тренировка - психологические беседы - использование психологических приемов во время соревнований	- время отдыха между занятиями - сон - аутотренинг - ландшафтоterapia (прогулки по местности) - использование одежды по погоде - купание в ванне с морской водой, в озере, речке	- время отдыха между занятиями - сон, аутотренинг - ландшафтоterapia (прогулки по местности) - использование одежды по погоде - купание в ванне с морской водой, в озере, речке - культурное мероприятие	- чередование нагрузки и отдыха - сеансы психотерапии - учет индивидуальных потребностей - купание в ванне с морской водой, в озере, речке - культурное мероприятие
Физиотерапевтические	- вибромассаж - тонизирующий массаж - восстановительный массаж - самомассаж - электростимуляция - биомеханическая стимуляция мышц	- восстановительный массаж - тонизирующий массаж - электросон - ванны – хвойная, йодобромная и др. - аэроионизация воздуха - все виды душа - сауна - баня с веником - общий массаж - ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	- восстановительный массаж - тонизирующий массаж - электросон - ванны – хвойная, йодобромная и др. - аэроионизация воздуха - все виды душа - сауна - баня с веником - общий массаж - ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	- сауна - баня с веником - общий массаж - ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное) - массаж с растирками, согревающими мазями – физиотерапевтические процедуры по назначению врача
Питание	-специальные напитки - специальное питание - отвар содержащий белки (бульоны)	- углеводное насыщение (укол, капельница) - углеводное питание и напитки	- питание соразмерно нагрузке - кислородный коктейль с прополисом - белковое питание	- медикаментозные средства - прием витаминов по индивидуальной схеме

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода.

Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

III. Система контроля

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

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающему необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением 1 раз в год, в установленные сроки.

Аттестация обучающихся проводится на основании положения об организации промежуточной и итоговой аттестации, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

3.3.1. Для зачисления на отделение легкой атлетики

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на начальном и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
по виду спорта «легкая атлетика»**

Для спортивной дисциплины: **бег на короткие дистанции**

Проходной: 3 балла

Таблица №12

УТ - 1	Упражнение	Единица измерения	Баллы Пол	5	4	3	2	1	
	Бег 60 м с высокого старта	с	Юноши	8,9	9,0	9,1	9,2	9,3	
			Девушки	9,9	10	10,1	10,2	10,3	
	Бег 150 м с высокого старта	с	Юноши	24,7	24,9	25,1	25,3	25,5	
			Девушки	27,0	27,2	27,4	27,6	27,8	
	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	м	Юноши	194	193	192	191	190	
Девушки			184	183	182	181	180		
УТ - 2	Упражнение	Единица измерения	Баллы Пол	5	4	3	2	1	3 юношеский 2 юношеский 1 юношеский
	Бег 60 м с высокого старта	с	Юноши	8,5	8,6	8,7	8,8	8,9	
			Девушки	9,4	9,5	9,6	9,7	9,8	
	Бег 150 м с высокого старта	с	Юноши	23,4	23,6	23,8	24,0	24,2	
			Девушки	25,7	25,9	26,1	26,3	26,5	
	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	м	Юноши	204	203	202	201	200	
Девушки			194	193	192	191	190		
УТ - 3	Упражнение	Единица измерения	Баллы Пол	5	4	3	2	1	
	Бег 60 м с высокого старта	с	Юноши	8,1	8,2	8,3	8,4	8,5	
			Девушки	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	
	Бег 150 м с высокого старта	с	Юноши	22,2	22,4	22,6	22,8	23	
			Девушки	24,4	24,6	24,8	25,0	25,2	
	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	м	Юноши	219	218	217	216	215	
Девушки			204	203	202	201	200		
УТ - 4	Упражнение	Единица измерения	Баллы Пол	5	4	3	2	1	3 спортивный 2 спортивный 1 спортивный
	Бег 60 м с высокого старта	с	Юноши	7,7	7,8	7,9	8,0	8,1	
			Девушки	8,6	8,7	8,8	8,9	9,0	

	Бег 150 м с высокого старта	с	Юноши	21	21,2	21,4	21,6	21,8
			Девушки	23,1	23,3	23,5	23,7	23,9
	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	м	Юноши	234	233	232	231	230
			Девушки	214	213	212	211	210

УТ - 5	Упражнение	Единица измерения	Баллы	5	4	3	2	1
	Бег 60 м с высокого старта	с	Пол					
			Юноши	7,3	7,4	7,5	7,6	7,7
			Девушки	8,2	8,3	8,4	8,5	8,6
	Бег 150 м с высокого старта	с	Юноши	19,8	20	20,2	20,4	20,6
			Девушки	21,8	22	22,2	22,4	22,6
	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	м	Юноши	249	248	247	246	245
			Девушки	224	223	222	221	220

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на начальном и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
по виду спорта «легкая атлетика»**

Для спортивной дисциплины: **бег на средние и длинные дистанции**

Проходной: 3 балла

Таблица №13

УТ - 1	Упражнение	Единица измерения	Баллы Пол	5	4	3	2	1	3 юношеский 2 юношеский 1 юношеский
	Бег 60 м с высокого старта	с	Юноши	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5	
			Девушки	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	
	Бег 500 м с высокого старта	с	Юноши	1.42,0	1.42,5	1.43,0	1.43,5	1.44,0	
			Девушки	1.59,0	1.59,5	2.00,0	2.00,5	2.01,0	
	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	м	Юноши	174	173	172	171	170	
Девушки			164	163	162	161	160		
УТ - 2	Упражнение	Единица измерения	Баллы Пол	5	4	3	2	1	
	Бег 60 м с высокого старта	с	Юноши	8,8	8,9	9,0	9,1	9,2	
			Девушки	9,9	10	10,1	10,2	10,3	
	Бег 500 м с высокого старта	с	Юноши	1.35,2	1.35,7	1.36,2	1.36,7	1.37,2	
			Девушки	1.53,0	1.53,5	1.54,0	1.54,5	1.52,0	
	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	м	Юноши	184	183	182	181	180	
Девушки			169	168	167	166	165		
УТ - 3	Упражнение	Единица измерения	Баллы Пол	5	4	3	2	1	
	Бег 60 м с высокого старта	с	Юноши	8,5	8,6	8,7	8,8	8,9	
			Девушки	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	
	Бег 500 м с высокого старта	с	Юноши	1.29,3	1,29,8	1.30,3	1.30,8	1.31,3	
			Девушки	1.41,0	1.41,5	1.42,0	1.42,5	1.43,0	
	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	м	Юноши	199	198	197	196	195	
Девушки			174	173	172	171	170		

УТ - 4	Упражнение	Единица измерения	Баллы Пол	5	4	3	2	1	3 спортив- ный 2 спортив- ный 1 спортив- ный
	Бег 60 м с высокого старта	с	Юноши	8,2	8,3	8,4	8,5	8,6	
			Девушки	9,3	9,4	9,5	9,6	9,7	
	Бег 500 м с высокого старта	с	Юноши	1.22,3	1.22,8	1.23,3	1.23,8	1.24,3	
			Девушки	1.33,0	1.33,5	1.34,0	1.34,5	1.35,0	
	Прыжок в длину с места отталкива- нием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	м	Юноши	214	213	212	211	210	
			Девушки	184	183	182	181	180	
УТ - 5	Упражнение	Единица измерения	Баллы Пол	5	4	3	2	1	
	Бег 60 м с высокого старта	с	Юноши	7,9	8	8,1	8,2	8,3	
			Девушки	8,9	9	9,1	9,2	9,3	
	Бег 500 м с высокого старта	с	Юноши	1.15,7	1.16,2	1.16,7	1.17,2	1.17,7	
			Девушки	1.26,0	1.26,5	1.27,0	1.27,5	1.28,0	
	Прыжок в длину с места отталкива- нием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	м	Юноши	229	228	227	226	225	
			Девушки	194	193	192	191	190	

3.3.2. Для перевода на отделение легкой атлетики

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

Таблица №15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

3.4. Тесты и контрольные вопросы по теоретической подготовке для перевода на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «лёгкая атлетика»

**Контрольные испытания по теоретической подготовке для перевода
на учебно-тренировочный этап 1-5 года (12-16 лет)
по виду спорта «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

1. Физическая культура представляет собой

- а) учебный предмет в школе;
- б) выполнение физических упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) часть человеческой культуры.

2. Что такое физическая культура личности?

- а) Это культурно-образовательный процесс, включающий в себя физические упражнения и спортивные занятия.
- б) Это совокупность физического, духовного и нравственного развития человека.
- в) Это система упражнений, направленных на укрепление здоровья и развитие физических качеств.

3. Международный Олимпийский комитет был создан в:

- А) Олимпии;
- Б) Париже;
- В) Люцерне;
- Г) Лондоне.

4. Когда сведения о легкоатлетических соревнованиях встречались в описаниях древнегреческих Олимпийских игр?

- А) 772 г. до н.э.
- Б) 776 г. до н.э.
- В) 768 г. до н.э.

5. Режим питания – это

- а) распределение пищи по калорийности и объёму
- б) распределение пищи по времени, калорийности и объёму
- в) распределение пищи по времени и объёму

6. Рациональное сбалансированное питание – это

- а) распределение пищи в течение дня по времени, калорийности и объёму
- б) питание, назначаемое больному в целях лечения того или иного заболевания
- в) питание, соответствующее физиологическим потребностям организма с учётом условий труда, климата, возраста, пола, массы тела, состояния здоровья.

7. На каких дисциплинах (дистанциях) данные спортсмены лидируют в России:

Никитин Владимир – _____
Макаренко Кристина – _____
Ласицкене Мария – _____
Шубенков Сергей – _____

8. Усэйн Болт :

- А) Мировой рекордсмен на 100 и 200 метров
- Б) Мировой рекордсмен на милю

9. Что такое ЕВСК?

10. Дневник самоконтроля. Кто ведёт данный анализ:

- А) Сам спортсмен
- Б) Тренер-преподаватель

11. Что такое «техника физического упражнения»:

- А) обучение двигательным действиям
- Б) наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия
- В) перемещение тела и его звеньев в пространстве и времени
- Г) выполнение подводящих упражнений для выполнения двигательного действия

12. Тактическая подготовка - это:

- А) воспитание морально-волевых качеств
- Б) овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы
- В) овладение техникой двигательных действий
- Г) все вышеперечисленное

13. Чем может помочь спортивный психолог?

14. К коротким дистанциям относятся:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____

15. К средним дистанциям относятся:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____
- 6. _____

16. Лёгкая атлетика - совокупность видов спорта, включающая

- А) Бег
- Б) Ходьба
- В) Прыжки
- Г) Метания
- Д) Все вышеперечисленное

17. Какой документ регулирует борьбу с допингом в спорте?

- А) Всемирный антидопинговый кодекс
- Б) Правила борьбы с допингом
- В) Общемировой кодекс по борьбе с допингом

Г) Всемирные антидопинговые правила

18. Выберите верное утверждение:

- А) Спортсмен может быть протестирован в любое время и любом месте
- Б) Спортсмен может быть протестирован только на крупных соревнованиях, таких как Олимпийские игры
- В) Спортсмен может быть протестирован во время соревнований
- Г) Спортсмен может быть протестирован только во время учебно-тренировочных сборов и соревнований

19. Может ли спортсмен отказаться от прохождения процедуры допинг-контроля?

- А) Нет, может только запросить отсрочку от немедленной явки на пункт допинг-контроля по уважительной причине
- Б) Да, если уже проходил процедуру допинг-контроля на этой неделе
- В) Да, если он опаздывает на поезд/самолет

20. С момента получения уведомления о прохождении допинг-контроля, как скоро я должен прибыть на пункт допинг-контроля?

- А) Незамедлительно
- Б) В течение 30 минут
- В) В течение 2 часов
- Г) В течение 10 минут

21. Сколько существует видов нарушений антидопинговых правил?

- А) 11
- Б) 13
- В) 12
- Г) 10

22. Кто в первую очередь несет ответственность за наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена?

- А) Врач
- Б) Тренер-преподаватель
- В) Спортсмен
- Г) Менеджер

Ответы										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Г	Б	Б	Б	Б	В	Никитин– длинная дистанция Макаренко– короткая дистанция 100 м Ласицкене– прыжки в высоту Шубенков – короткая дистанция 60 и 110 м с барьерами	А	единая всероссийская спортивная классификация	А	Б

12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Б	PS свободная тема	60 м 100 м 200 м 400 м	800 м 1000 м 1500 м 1 миля 2000 м 3000 м	Д	А	А	А	А	А	В

IV. Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика»

4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Рабочая программа – это индивидуальный инструмент тренера-преподавателя, в которой он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенной группы обучающихся формы, методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса, с целью получения результатов образовательной деятельности и спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании Программы Учреждения.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту легкая атлетика на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно- тренировочного процесса;

- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Программный материал состоит из 8 основных разделов: теоретическая, общая физическая, специальная физическая и техническая подготовка, медико-биологический контроль, воспитательная и психологическая подготовка, восстановительные мероприятия и инструкторско-судейская практики.

Основные задачи на этапе подготовки

Таблица №16

Компоненты системы подготовки	Задачи на этапах подготовки
	ТЭ
Теоретическая подготовка	Создать представление о системе подготовке и контроле за состоянием спортсмена
Физическая подготовка	Заложить базу СФП путем использования специальных упражнений
Техническая подготовка	Совершенствовать технику видов легкой атлетики

Медико-биологический контроль	Определение развитие функциональных систем организма учащихся
Воспитательная работа и психологическая подготовка	Воспитание морально-волевых качеств и индивидуальное определение целей и задач на этап подготовки
Восстановительные средства	Добиться применение восстановительных мероприятий согласно периодам годичной подготовки
Инструкторская и судейская практика	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.

Примерное содержание программного материала для учебно-тренировочного 1,2 года спортивной подготовки.

Основные упражнения (элементы, группы элементов) в программе
(для каждого вида и раздела)

Таблица №17

Разделы Программы:	Упражнения
Теоретическая подготовка	Цель и основное содержание данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта. Теоретические знания по всем этим пунктам обучающие приобретают на лекциях, в беседах, в объяснениях на учебно-тренировочных занятиях. Для более углубленного изучения вопросов теории и методики спорта легкоатлетам рекомендуют специальную литературу с последующим ее обсуждением и разбором. Подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту обучающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному». 1.ОРУ на месте и в движении, в положении стоя, лежа, сидя, без предметов и с предметами. 2.Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища. 3 ОРУ без предметов и с предметами для различных групп мышц ног, рук, туловища, а также для отдельных групп мышц с учетом дальнейшей специализации. 4.Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами

	В висках и упорах, подтягивания, лазания, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой. 5. Упражнения с отягощением. 6. Упражнения с учетом дальнейшей специализации.
Общая физическая подготовка	1. Упражнения для развития общей (аэробной) выносливости Длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности, бег в гору, бег по мягкому грунту, по стадиону. Беговые и прыжковые упражнения, ускорения и ритмовые пробежки, барьерные упражнения. 2. Упражнения для развития скоростной выносливости Бег на 400-800м в умеренном темпе с 2-4 ускорениями по 30-100м, бег с максимальной скоростью на 100-300м, повторный бег 100м с максимальной скоростью, повторный бег 30-60м с максимальной скоростью, повторное пробегание всей дистанции, 100, 400м на результат. 3. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега Прыжки с места и с разбега в длину, в высоту. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, скачки на левой и правой ноге. Маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Прыжки вверх из полуприседа с доставанием предметов, бег на месте с опорой руками о барьер с правильным дыханием, бег с горы с максимальной скоростью, бег с низкого старта 30 и 60м на время, бег с низкого старта 30, 60м под команду. 4. Интервальный (прерывистый) метод Интервальный бег (бег 200-400м с интервалом отдыха 60-9-м), переменный бег (длина беговых отрезков 100-800м с интервалом бега трусцой 100-400м), повторный бег на длительных отрезках дистанции, интервальный бег (темповый бег), интервальный спринт. 5. Соревновательный метод Контрольные тесты, прикидки, контрольный бег. 6. Развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости

	Упражнения приседание и вставание, полуприсед и быстрое вставание и подъем на носки, выпрыгивание из полуприседа, ходьба широким выпадам, подскоки на носках за счет работы одной стопы, упругий бег на передней части стопы со штангой на плечах. 7. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести. Прыжковые упражнения, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, скачки на левой и правой ноге. Упражнения с преодолением внешних сопротивлений: максимально быстрые движения, упражнения с партнером либо манжетами. Упражнения с использованием сопротивлений внешней среды: бег и прыжки в гору вверх и вниз, по различному грунту, против ветра и по ветру.
Специальная физическая подготовка	8. Специальные беговые упражнения. Упражнения для освоения техники бега. Бег с прямыми коленями, отталкиваясь только стопой, бег на месте и с продвижением вперед, высоко поднимая колено, бег на месте и с продвижением вперед с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу, смена ног прыжками в положении стоя в шаге, бег на месте и с продвижением вперед с подниманием бедра и голени маховой ноги, бег и в гору, и с горы, бег отрезков 30-40м с ускорением, бег по прямой на 60-80м с изменением темпа, бег по повороту, то же с выходом и со входом в поворот. 9. Упражнения для освоения техники низкого старта Бег с ускорением с высокого старта, бег с ускорением с полунизкого старта, бег с низкого старта без колодок, бег с низкого старта в гору, бег с низкого старта по отметкам, то же, но через набивные мячи, ускорения на 30, 40, 60м с низкого старта по команде с последующим бегом по инерции, то-же, но с финишированием поля 20, 30, 40, 60м, повторное пробегание отрезков 40-60м с низкого старта, бег с низкого старта с колодок. 10. Упражнения для освоения техники финиширования Пробегание с ходу отрезков 20, 30, 50м, То же, но с низкой скоростью и наклоном туловища при финишировании, пробегание 100-200м с изменением скорости бега по дистанции.

	11.Эстафетный бег. Освоение техники и тактики эстафетного бега Передача эстафеты на месте на расстоянии 1м друг от друга, то же, но в движении шагом, то же, но во время бега, обучение старту с опорой на одну руку и стартовому разбегу. Подбор расстояния до отметки и отработка старта, принимающего в момент наступания на отметку передающим. Передача эстафеты на этапах при скорости бега 50-70% от максимальной. Бег по дистанции с изменением скорости и сохранением расстояния 1-1,5м между передающим и принимающим. Передача эстафеты на этапах при максимальной скорости бега. Пробегание всей дистанции со скоростью 50-80% от максимальной и с максимальной скоростью с передачей эстафеты.
Техническая (в т.ч. тактическая) подготовка	В процессе изучения и освоения спортивной техники бега необходимо постоянно оценивать правильность выполнения движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения. При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требования: прямолинейность направления бега; полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги; быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы.
Контрольно-нормативные требования	Контроль подготовки на этапах годового цикла проводится не реже 2-3 раз в год (промежуточного раз в 3 месяца) с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности обучающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения.
Соревновательная деятельность	Участие в соревнованиях согласно единого календарного плана и возраста. Выполнение разрядных норм.
Психологическая подготовка	Формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.
Инструкторская и судейская практика	На начальном этапе первого года спортивной подготовки, не предусмотрена.

Психологическая подготовка	Самооценка состояния здоровья; создать представление о рациональном питании с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности; комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля; физиотерапевтические средства: различные виды массажа, контрастные ванны и души, сауна. Психологические средства восстановления: комфортные условия быта и отдыха; препараты энергетического действия, адаптогенные препараты.
Восстановительные мероприятия	Педагогические средства восстановления: вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация учебно-тренировочного процесса; восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности: специальные разгрузочные периоды.

Примерное содержание программного материала для учебно-тренировочных этапов 3-5 года спортивной подготовки:

Основные упражнения (элементы, группы элементов) в программе
(для каждого вида и раздела)

Таблица №18

Разделы Программы:	Упражнения
Теоретическая подготовка:	Цель и основное содержание данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта. Теоретические знания по всем этим пунктам учащиеся приобретают на лекциях, в беседах, в объяснениях на учебно-тренировочных занятиях. Для более углубленного изучения вопросов теории и методики спорта легкоатлетам рекомендуют специальную литературу с последующим ее обсуждением и разбором. Подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту обучающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».
Общая физическая подготовка:	1.ОРУ на месте и в движении, в положении стоя, лежа, сидя, без предметов и с предметами. 2.Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

	3 ОРУ без предметов и с предметами для различных групп мышц ног, рук, туловища, а также для отдельных групп мышц с учетом дальнейшей специализации. 4. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами В висках и упорах, подтягивания, перелазания, лазания, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой. 5. Упражнения с отягощением. 6. Упражнения с учетом дальнейшей специализации. 1. Упражнения для развития общей (аэробной) выносливости Длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности, бег в гору, бег по мягкому грунту, по стадиону. Беговые и прыжковые упражнения, ускорения, барьерные упражнения.
Специальная физическая подготовка:	2. Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости Бег на 1000- 2000м в умеренном темпе с 2-4 ускорениями по 60-100м, бег с максимальной скоростью на 100-400м, повторное пробегание 100м с максимальной скоростью, повторное пробегание 60-400м с максимальной скоростью, повторное пробегание всей дистанции, 100, 200, 400м на результат. 3. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега Прыжки с места и с разбега в длину, в высоту. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, скачки на левой и правой ноге. Маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Прыжки вверх из полуприседа с доставанием предметов, бег на месте с опорой руками о барьер с правильным дыханием, бег с горы с максимальной скоростью, пробегание с низкого старта 50 и 150м на время, бег с низкого старта 60, 100м под команду. 4. Интервальный (прерывистый) метод Интервальный бег (пробегание 100-600м с интервалом отдыха 2-8 мин), переменный бег (длина беговых отрезков 100-600м с интервалом бега трусцой 100-600м), повторный бег на длительных отрезках дистанции,

	интервальный бег (темповый бег), интервальный спринт. 5. Соревновательный метод Контрольные тесты, прикидки, контрольный бег, участие в соревнованиях. 6. Развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости Статический шаг, подъем на носки на опоре, выпрыгивание из полуприседа, выпады на месте и в движении, подскоки на носках за счет работы одной стопы, упругий бег на передней части стопы с грифом на плечах. 7. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести. Прыжковые упражнения, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, скачки на левой и правой ноге. Упражнения с преодолением внешних сопротивлений: максимально быстрые движения, упражнения с партнером либо манжетами. Упражнения с использованием сопротивлений внешней среды: бег и прыжки в гору вверх и вниз, по различному грунту, против ветра и по ветру.
Техническая (в т.ч. тактическая) подготовка:	8. Специальные беговые упражнения. Упражнения для освоения техники бега. Бег с прямыми коленями, отталкиваясь только стопой, бег на месте и с продвижением вперед, высоко поднимая колено, бег на месте и с продвижением вперед с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу, смена ног прыжками в положении стоя в шаге, бег на месте и с продвижением вперед с подниманием бедра и голени маховой ноги, пробегание отрезков 60-120м с ускорением, бег по прямой на 100-200м с изменением темпа, бег по повороту, то же с выходом и со входом в поворот. 9. Упражнения для освоения техники низкого старта Бег с ускорением с полунизкого старта, бег с низкого старта без колодок, пробегание 50, 60, 100м с низкого старта по команде с последующим бегом по инерции, то-же, но с финишированием поля 30, 50, 60, 100м, повторное пробегание отрезков 50- 200м с низкого старта, бег с низкого старта с колодок. 10. Упражнения для освоения техники финиширования Пробегание с ходу отрезков 20, 30, 50м,

	То же, но с низкой скоростью и наклоном туловища при финишировании, пробегание 200-300м с изменением скорости бега по дистанции. 11.Эстафетный бег. Освоение техники и тактики эстафетного бега Передача эстафеты на месте на расстоянии 1м друг от друга, то же, но в движении шагом, то же, но во время бега, обучение старту с опорой на одну руку и стартовому разбегу. Подбор расстояния до отметки и отработка старта принимающего в момент наступания на отметку передающим. Передача эстафеты на этапах при скорости бега 60-75% от максимальной. Бег по дистанции с изменением скорости и сохранением расстояния 2-3м между передающим и принимающим. Передача эстафеты на этапах при максимальной скорости бега. Пробегание всей дистанции со скоростью 50-80% от максимальной и с максимальной скоростью с передачей эстафеты. В процессе изучения и освоения спортивной техники бега необходимо постоянно оценивать правильность выполнения движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения. При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требования: прямолинейность направления бега; полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги; быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы.
Контрольно-нормативные требования:	Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год (промежуточного раз в 3 месяца) с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности обучающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения.
Соревновательная деятельность:	Участие в соревнованиях, согласно календарного плана и сдачи контрольных нормативов

	Формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.
Психологическая подготовка:	Самооценка состояния здоровья; рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности; комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля; физиотерапевтические средства: различные виды массажа, контрастные ванны и души, сауна. Психологические средства восстановления: комфортные условия быта и отдыха; препараты энергетического действия, адаптогенные препараты.
Инструкторская и судейская практика:	Участие, в качестве помощников судей, в соревнованиях и сдачах
Восстановительные мероприятия:	Педагогические средства восстановления: вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация учебно-тренировочного процесса; восстановительные учебно-тренировочные нагрузки низкой интенсивности: специальные разгрузочные периоды.

Необходимо учитывать, что использование средств спортивной подготовки, зависит и от периода подготовки. Очевидно, что в подготовительном и соревновательном периодах используются либо различные средства подготовки, либо существенно изменяются их объем и/или интенсивность.

Рекомендации по использованию программного материала в различных видах легкой атлетики на учебно-тренировочных занятиях на различных периодах подготовки представлены в таблице:

Таблица №19

Программный материал для практических занятий	Предсезонная подготовка к зимнему соревновательному сезону Октябрь-декабрь	Зимний соревновательный сезон Январь-первая декада марта	Предсезонная подготовка к летнему соревновательному сезону Март-апрель (часто май)	Летний соревновательный сезон Июнь (иногда май)-август (первая декада сентября)	Переходный период, активный отдых (сентябрь)
	Бег на короткие дистанции				
Бег с интенсивностью 96-100%	+	-	-	+	-

Бег с интенсивностью 91-95%	-	+	+	+	-
Бег с интенсивностью ниже 91%	+	-	+	-	-
Бег с низкого старта	+	+	+	+	-
Эстафетный бег	-	+	+	+	-
Спец. беговые упражнения	+	+	+	+	-
Прыжковые упражнения	+	+	+	+	-
Кроссовый бег	+	+	+	+	+
Разминочный и заминный бег	+	+	+	+	+
Упр. с отягощениями, штанга	+	+	+	+	-
Круговая тренировка	+	-	+	-	-
ОФП, в том числе:					
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	
Спортивные игры по упрощённым правилам	+	-	+	-	+
Акробатические упражнения	+	-	+	-	+
Упражнения на снарядах	+	-	+	-	+
Упражнения на расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+
Контрольные соревнования	+	+	+	+	-

Таблица №20

Программный материал для практических занятий	Предсезонная подготовка к зимнему соревновательному сезону Октябрь-декабрь	Зимний соревновательный сезон Январь-первая декада марта	Предсезонная подготовка к летнему соревновательному сезону Март-апрель (часто май)	Летний соревновательный сезон Июнь (иногда май)-август (первая декада сентября)	Переходный период, активный отдых (сентябрь)
	Бег на средние и длинные дистанции				
Бег в аэробном режиме (ЧСС до 155 уд/мин)	+	+	+	+	+
Бег в смешанном режиме (ЧСС 156-175 уд/мин.)	-	+	+	+	-

Бег в анаэробном режиме (ЧСС свыше 180 уд/мин)	+	+	-	+	-
Равномерный кроссовый бег	+	+	+	+	+
Длительный кроссовый бег	+	+	+	+	-
Интервальный бег (переменный бег)	-	+	+	+	-
Повторный бег	-	+	-	+	-
Темповой бег	+	-	+	+	-
Бег в гору, с горы	+	-	+	-	-
Спец. беговые упражнения	+	+	+	+	-
Прыжковые упражнения	+	+	+	+	+
Разминочный и заминочный бег	+	-	+	-	-
Упр. с отягощениями, штанга	+	-	+	-	-
Круговая тренировка	+	-	-	-	-
ОФП, в том числе:					
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	-
Спортивные игры по упрощённым правилам	+	-	+	-	+
Акробатические упражнения	+	-	+	-	-
Упражнения на снарядах	+	-	+	-	-
Упражнения на расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+
Контрольные соревнования	+	+	+	+	-

Таблица №21

Программный материал для практических занятий	Предсезонная подготовка к зимнему соревновательному сезону Октябрь-декабрь	Зимний соревновательный сезон Январь-первая декада марта	Предсезонная подготовка к летнему соревновательному сезону Март-апрель (часто май)	Летний соревновательный сезон Июнь-август (иногда май)-август (первая декада сентября)	Переходный период, активный отдых (сентябрь)
	Барьерный бег				

Бег с интенсивностью 96-100%	+	-	-	+	+
Бег с интенсивностью 91-95%	-	+	+	+	-
Бег с интенсивностью ниже 91%	+	-	+	-	-
Бег с низкого старта	+	+	+	+	-
Бег с барьерами стандартной высоты и расстановки	+	+	+	+	+
Бег с барьерами нестандартной высоты и расстановки	+	-	+	-	-
Спец. беговые упражнения	+	+	+	+	-
Спец. беговые упражнения барьериста	+	+	+	+	-
Прыжковые упражнения	+	-	+	-	-
Кроссовый бег	+	+	+	+	+
Разминочный и заминный бег	+	+	+	+	+
Упр. с отягощениями, штанга	+	+	+	+	+
Круговая тренировка	+	-	+	-	-
ОФП, в том числе:					
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+
Спортивные игры по упрощённым правилам	+	-	-	+	+
Акробатические упражнения	-	+	+	+	-
Упражнения на снарядах	+	-	+	-	-
Упражнения на расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+
Контрольные соревнования	+	+	+	+	-

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и учебно-тренировочных занятий годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе занятий учебно-тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности учебно-тренировочных занятий.

4.2. Учебно-тематический план на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица №22

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	900/1500		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	100/166	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	100/166	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	100/166	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	100/166	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	100/166	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	100/166	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	100/166	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	100/166	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	100/166	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам: бег на короткие дистанции, бег на длинные и средние дистанции, многоборье вида спорта «легкая атлетика» относятся:

- 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 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 согласно этапу.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

Выполнение установленных ФССП требований к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения, а также иным регламентируемым ФССП условиям обеспечено.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на базе ГБУ ДО СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга, расположенного по адресу: г. Пушкин, ул. Ленинградская д.83А, на свежем воздухе, а также с целью обеспечения освоения Программы в полном объеме применяется использование ресурсов других организаций по договорам безвозмездного пользования:

- СПб ГБУ ЦФКСЗ «Царское Село» Пушкинского района по адресу: г. Санкт-Петербург, г. Пушкин, ул. Ленинградская д.83 литер Б, легкоатлетический стадион, тренажерный зал;

- ГБОУ школа №552 Пушкинского района Санкт-Петербурга по адресу: г. Пушкин, ул. Генерала Хазова, д.7, лит. А, спортивный зал;

- ГБОУ школа №638 Пушкинского района Санкт-Петербурга по адресу: г. Павловск, ул. Березовская, д.13, лит. А, спортивный зал;

- ГБОУ школа №645 Пушкинского района Санкт-Петербурга по адресу: п. Шушары, тер. Славянка, ул. Ростовская, д.23, к.2, лит. А спортивный зал;

- СК «Легкоатлетический манеж», Санкт-Петербург по адресу: Теннисная аллея, д.3, лит. А.

По контракту на оказание услуг по организации проведения учебно-тренировочных мероприятий по легкой атлетике:

- ГБУ ДО СШОР «Академия легкой атлетики Санкт-Петербурга» по адресу легкоатлетический манеж, г. Санкт-Петербург, Манежная пл., д.2

6.2 . Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №23

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
3.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
4.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
5.	Грабли	штук	2
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Колокол сигнальный	штук	1
8.	Конус высотой 15 см	штук	10
9.	Конус высотой 30 см	штук	20
10.	Конь гимнастический	штук	1
11.	Мат гимнастический	штук	10
12.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8

14.	Палочка эстафетная	штук	20
15.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
16.	Пистолет стартовый	штук	2
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
17.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
18.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
19.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
20.	Измерительное колесо (курвиметр)	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №24

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксп. (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	2
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	2	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1
5.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1
6.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	2	1
7.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	2	1
8.	Шиповки для бега с препятствиями «стипель-чеза»	пар	на обучающегося	2	1

6.3. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками, привлеченных к работе с обучающимися, соответствует требованиям ФССП к кадровому составу организаций, реализующих Программы.

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, 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).

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий, тренер – преподаватель должен получать дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в четыре года.

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку, рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера-преподавателя;
- посещение тренерских семинаров;
- посещение судейских семинаров;
- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации легкой атлетики России;
- просмотр и анализ выступлений ведущих мировых спортсменов и спортсменов спортивной сборной команды Российской Федерации;

- консультации с более опытными специалистами.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку, рекомендовано:

- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации легкой атлетики России;
- просмотр и анализ выступлений ведущих мировых спортсменов и спортсменов сборной команды страны;
- консультации с более опытными спортсменами;
- беседы с тренером-преподавателем.

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. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
3. 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 атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 192 с.
5. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 176 с.
6. Спортивный талант. Прогноз и реализация / В.Б. Иссурия – М.: Спорт, 2017. – 240 с.
7. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – Изд. 5-е. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
8. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 202 с.
9. Организация методической работы в спортивной школе: Учебно-методич. пособие / Н.Н. Никитушкина. – М.: Спорт, 2019. – 320 с.
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. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
12. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
13. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика / В.С. Рубин. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.
14. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П.З. Сирис, П.М. Гайдарска, К.И. Рачев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.
15. Теоретико-методические аспекты практики спорта / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016. – 345 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети
«Интернет»

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
– URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 329-ФЗ – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/
3. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации» от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400620737/>
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406391739/>
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» – URL: <https://minsport.gov.ru/upload/iblock/a2f/a2fb68a3f7da8b9d39f5425b5f461e1e.pdf>
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» – URL: <https://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=LAW&n=425251&dst=1000000001&demo=1>
7. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74898631/>
8. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»: Приказ Минспорта России от 16.11.2022 г. № 996.–URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212190091>
9. Правила вида спорта «легкая атлетика» – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6686>
10. Министерство спорта Российской Федерации – URL: www.minsport.gov.ru

11. Национальная антидопинговая организация— URL:
<http://www.rusada.ru/>
12. Всероссийская федерация лёгкой атлетики — URL:
<http://rusathletics.info/>
13. Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга -
URL: <https://kfis.gov.spb.ru/>