

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КРАЕВАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА (КОМПЛЕКСНАЯ)»

Принято решением
педагогического совета
ГБУ ДО КСШ(к)
Протокол № 2
от «17» апреля 2023 г.



Утверждаю
Директор ГБУ ДО КСШ(к)
И.И. Папков
Приказ № 1
от «17» апреля 2023 г.



Согласовано:
Председатель ППО
ГБУ ДО КСШ(к)
А.В. Осипова
от «17» апреля 2023 г.



Дополнительная образовательная
программа спортивной подготовки по виду спорта
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Адресаты программы: обучающиеся в возрасте от 9 лет

Сроки реализации программы:

этап начальной подготовки - 3 года;

учебно-тренировочный этап - 5 года

этап совершенствование спортивного мастерства – не ограничивается

Авторы-разработчики:

старший тренер-преподаватель

первой квалификационной категории

Шестакова Ольга Владимировна

тренер-преподаватель

высшей квалификационной категории,

Заслуженный тренер России

Комарова Ирина Владимировна

г. Ставрополь, 2023

РЕЦЕНЗИЯ

На дополнительную программу спортивной подготовки для обучающихся государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Краевая спортивная школа (комплексная)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ, Федеральным законом 329-ФЗ, нормативными документами Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства спорта Российской Федерации, 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 г. № 996 (далее – ФССП) и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке.

Актуальность программы обусловлена государственной политикой по структурированию всей системы спортивной подготовки, обеспечению единства основных требований к спортивной подготовке и планомерности ее осуществления на территории Российской Федерации.

Срок освоения Программы – 10 лет. Реализация Программы обеспечивает спортивную подготовку занимающихся, начиная с 7-летнего возраста.

Структура Программы содержит общие положения, характеристика вида спорта легкая атлетика, специфика организации тренировочного процесса и структура системы многолетней спортивной подготовки, нормативную и методические части, виды (формы) обучения, учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования, годовой учебно-тренировочный план, календарный план воспитательной работы, план мероприятий, направленный на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним, учебно-тематический план, план инструкторской и судейской практики, план медицинской, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств, а так же рабочую программу и перечень информационного обеспечения.

Нормативная часть отражает продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы; требования к количественному и качественному составу групп; соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки; планируемые показатели, минимальный и предельный объёмы соревновательной

деятельности; режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки и объём индивидуальной спортивной подготовки; медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; структуру годичного цикла подготовки (продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Необходимо отметить, что Планы рассчитаны на 52 недели круглогодичной подготовки по основным разделам спортивной подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая подготовка, число соревновательных стартов, восстановительные мероприятия). Нагрузка распределена по месяцам в нормативном процентном соотношении.

Система контроля и зачётные требования содержит: критерии подготовки спортсменов на каждом этапе, с учётом возраста, влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта легкая атлетика; требования к результатам реализации программы на каждом этапе, выполнение которых даёт основание для перевода на следующий этап спортивной подготовки; виды и сроки контроля подготовленности спортсмена; комплексы контрольных испытаний и переводные нормативы по годам и этапам подготовки освоения программы, методические рекомендации по организации тестирования.

Рецензируемая Программа спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика носит целостный характер, объединяет в себе основные взаимосвязанные структурные компоненты, направленные на эффективное выполнение основной функции - спортивная подготовка, и вспомогательной функции - физическое образование и физическое воспитание, а также в программу включена воспитательная и патриотическая работа.

Представленная программа составлена в соответствии с современным уровнем развития теории и методики спортивной подготовки и согласно требованиям к данному виду программ, учитывает возрастные и индивидуальные особенности занимающихся, законодательные и нормативные требования к организации процесса спортивной подготовки.

Целостность программы обеспечивается согласованностью целей, задач и способов их достижения. Язык и стиль изложения достаточно чёткий и ясный, является доступным для широкого круга тренеров-преподавателей и специалистов. Неоспоримым плюсом программы является подчеркивание разработчиками ее направленность на всестороннее развитие личности обучающегося и выявления спортивно-одаренных детей. Компетентность авторов в вопросах спортивной подготовки не вызывает сомнения. Программа

РЕЦЕНЗИЯ

На дополнительную программу спортивной подготовки для обучающихся государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Краевая спортивная школа (комплексная)»

Программа спортивной подготовки по легкой атлетике (далее – Программа) соответствует федеральным государственным требованиям с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 880 (далее – ФССП) и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке.

Программа включает в себя все необходимые разделы: общие положения, характеристика вида спорта легкая атлетика, специфика организации тренировочного процесса и структура системы многолетней спортивной подготовки, нормативную и методические части, виды (формы) обучения, учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования, годовой учебно-тренировочный план, календарный план воспитательной работы, план мероприятий, направленный на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним, учебно-тематический план, план инструкторской и судейской практики, план медицинской, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств, а так же рабочую программу и перечень информационного обеспечения.

Программа правильно оформлена и удобна в работе. Наглядно представлена информация, отображающая прохождение учебного материала, что облегчает восприятие содержание программы.

Качество содержательной составляющей учебного плана не вызывает сомнений. Содержание программы интегральной подготовки свидетельствует о способности сформировать практические навыки спортсменов.

Практическая значимость программы состоит в разработке и научном обосновании конкретных методических рекомендаций по организации и планированию образовательной и тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностях обучающихся.

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по легкой атлетике, большой объем разносторонней физической

подготовки в общем объеме тренировочного процесса, повышение специальной, скоростной выносливости подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств. Учебно-тематический план программы содержит последовательность и продолжительность реализации программы по предметным областям. В программе четко сформулированы и определены контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий, а также представлены нормативы, выполнение которых позволит обучающимся перейти на следующий этап подготовки.

Результатом освоения данной Программы является приобретение обучающимся знаний, умений, и навыков в следующих предметных областях: в области теории и методики физической культуры и спорта, в области общей физической подготовки, в области избранного вида спорта, в области других видов спорта.

Программа имеет практическую значимость, в целом соответствует современным требованиям к программам дополнительной спортивной подготовки в области физической культуры и спорта.

Целостность программы обеспечивается согласованностью целей, задач и способов их достижения. Неоспоримым плюсом программы является ее направленность на всестороннее развитие личности, в ней много уделено воспитательной и патриотической работе с обучающимися.

Характеризуя работу, следует отметить высокий научно-педагогический уровень, структурно-логическую стройность, четкость изложения, решения поставленных задач, обоснованность выводов.

Представленная на рецензию дополнительная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта легкая атлетика имеет практическую значимость, соответствует современным требованиям к дополнительным программам спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, заслуживает положительной оценки и может быть рекомендована к использованию в системе дополнительного образования ГБУ ДО «Краевая спортивная школа (комплексная)»

Рецензию подготовил:

Заслуженный тренер РСФСР,
Тренер-преподаватель по легкой атлетике ГБПОУ СК
«Ставропольское училище Олимпийского резерва»

«*ds*» *апрель* 2023 г.

А.И. Татаринцев



А.И. Татаринцев

Содержание

I. Общие положения	3
1. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
1.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
1.2. Объем Программы	5
1.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	6
1.4. Годовой учебно-тренировочный план	11
1.5. Календарный план воспитательной работы	11
1.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
1.7. План инструкторской и судейской практики	20
1.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
2. Система контроля	23
2.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	23
2.2. Оценка результатов освоения программы	24
2.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	24
3. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	29
4. Учебно-тематический план	57
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	57
6. Условия реализации Программы спортивной подготовки	59
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	59
6.2. Кадровые условия реализации Программы:	60
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	61
Приложение 1	62
Приложение 2	63
Приложение 3	69

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке вида спорта «легкая атлетика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022г. № 996¹ (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а так же сохранение и приумножение здоровья молодого поколения, содействие гармоничному интеллектуальному и физическому развитию личности, обеспечение социальной адаптации и ориентация обучающихся на осознанный выбор пути личностного и профессионального развития.

1. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов);
- участие обучающихся в официальных спортивных мероприятиях;

¹ (зарегистрирован Минюстом России от 16 декабря 2022г., регистрационный № 71593).

- подготовка детей к достижению максимально возможного результата на спортивных соревнованиях.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в легкой атлетике;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (приложение 1 ФССП).

Спортивная подготовка представляет собой многолетний тренировочный процесс, структурно представленный следующими этапами:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ).

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице 1, в соответствии с ФССП.

Таблица 1

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

Возраст кандидатов на зачисления на всех этапах спортивной подготовки определяется по состоянию на 31 декабря года зачисления. Зачисление обучающихся осуществляется в соответствии с Правилами приема, утвержденными Уставом спортивной школы, количеством групп и лиц для зачисления, а также установленными параметрами государственного задания на соответствующий календарный год.

Группы этапа НП формируются из лиц, не имеющих медицинских противопоказаний, желающих заниматься легкой атлетикой, прошедших конкурсный отбор, основу которого составляют требования нормативов по выполнению упражнений по общей физической и специальной физической подготовке, утвержденные настоящей Программой в соответствии с ФССП по виду спорта «легкая атлетика».

Группы УТ этапа формируются на конкурсной основе из здоровых спортсменов, прошедших этап начальной подготовки, проявивших способности к легкой атлетике и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Группы этапа ССМ формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах, выполнивших соответствующий спортивный разряд и контрольно-переводные нормативы.

1.2. Объем Программы.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год (включая шесть недель летнего периода самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности тренировочного процесса). Количество часов в неделю на каждом этапе подготовки представлены в Таблице 2.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап НП		УТ этап			Этап ССМ
	До года	Свыше года	1-2 год	3 год	4-5 год	
Количество часов в неделю	6	8	12	14	18	24
Общее количество часов в год	312	416	624	728	936	1248

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

Спортивная подготовка по легкой атлетике носит комплексный характер. Основными формами учебно-тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия (проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом вида спорта (дисциплины легкой атлетики), возрастных и тендерных особенностей спортсменов);
- работа по индивидуальным планам (проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки; работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства);
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах (1 час-60 минут) и не превышает:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки, представлены в Таблице 3.

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке	-	14	14	14

	к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Объем соревновательной деятельности

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях обучающихся Учреждения осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана городских, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Ставропольского края и России, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований. Количество спортивных

соревнований по этапам спортивной подготовки представлены в Таблице 4

Таблица 4

Виды спортивных Соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап ССМ
	Этап НП		УТ этап		
	До года	Свыше года	До трех Лет	Свыше трех лет	
Контрольные	-	2	4	4	6
Отборочные	-	1	1	2	2
Основные	-	1	1	2	2

Обучающиеся принимают участие во всех соревнованиях по легкой атлетике, проводимые КСШ(к), муниципального и краевого уровня. Примерный перечень соревнований по легкой атлетике для участия обучающихся по программе спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» представлен в Таблице 5

Таблица 5

Зимний чемпионат Ставропольского края, г. Ставрополь	январь
Чемпионат Ставропольского края по эстафетному бегу, г. Пятигорск	апрель
Летний чемпионат Ставропольского края, г. Ставрополь	Май
Чемпионат Ставропольского края по кроссу «Золотая Осень»	сентябрь
Лично-командное первенство Ставропольского края (U -20, U-18), г. Ставрополь	Май
Первенство Ставропольского края на призы ГБУ СК «СШОР по легкой атлетике» края (U -20, U-18), г. Ставрополь	декабрь
Краевые соревнования «Резерв» (U-18, U-14), с.Кочубеевское	январь
Краевые соревнования по легкоатлетическому троеборью (U-18, U-16, U-14 и моложе), г. Буденновск	март
Первенство ГБПОУ СК «СУОР» (U-23, U-20, U-18), г. Ставрополь	апрель

Краевые детско-юношеские соревнования «Старты надежд», на призы СРО Общества «Динамо» (U-16), г. Ставрополь	май
Краевые соревнования по стайерскому бегу «Весна Ставрополья» (U-23, U-20, U-18), г. Ставрополь	Май
Краевые Соревнования памяти Ю.К. Лукинова (U-18, U-16), г. Георгиевск	сентябрь
Краевые соревнования на призы АО «Электроавтоматика» по легкоатлетическому двоеборью на призы первого главы администрации Ск Е. С. Кузнецова (U-18, U-16), г. Ставрополь	октябрь
Краевые соревнования «Памяти тренеров Минераловодского района» (U-20 лет и старше, U-18, U-16, U-14, U-12), г. Мин. Воды	октябрь
Краевые соревнования на призы комитета по ФК и С Буденновского муниципального района (U-18, U-16, U-14), г. Буденновск	октябрь
Первенство ГБПОУ СК «СУОР» (U-23, U-20, U-18), г. Ставрополь	октябрь
Краевые соревнования посвященные Дню народного единства; «Мемориал ЗТР Громова И.В.» по длинным метаниям (U-16), Г. Ставрополь	ноябрь
Краевые соревнования «Мемориал памяти МС СССР Н. Ф. Гнедого» (U-16), с.Кочубеевское	Ноябрь
Краевой турнир по л/а на призы старшего тренера ГБУ СК «СШОР по легкой атлетике» Т.В. Захаровой (U-14), г. Ставрополь	Ноябрь
Краевые соревнования по л/а на призы ГБУ СК «РЦСП» (U-18 и старше), г. Ставрополь	декабрь
Краевые соревнования СРОО «Динамо» по спринтерскому многоборью в рамках программы «Динамо – детям России» на призы ЗТР Халатяна С.Г. (все возраста), г. Ставрополь	декабрь
Первенство Северо-Кавказского федерального округа (от U16 и старше), г. Краснодар	Июнь
Всероссийские соревнования «Кубок ЗМС Татьяны Зеленцовой», г. Новороссийск	Август

1.4. Годовой учебно-тренировочный план (приложение 1)

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

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

1.5. Календарный план воспитательной работы

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

		<ul style="list-style-type: none"> - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - <i>проведение анализа тренировочного процесса, вынесения личных предложений для повышения результативности спортивного процесса</i> 	
1.3.
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - <i>вынесение личных предложений по улучшению проведения учебно-тренировочных занятий и мероприятий с акцентом на сохранность здоровой окружающей среды</i> 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ... 	В течение года

2.3
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
3.3.
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	В течение года

		формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	
4.2.
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Примерный план гражданско-патриотического воспитания для обучающихся ГБУ ДО КСШ(к) представлен в приложении 2.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Ответственный за проведения мероприятия – тренер. Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Ответственный за проведение – ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. Согласование мероприятия.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Ответственный за проведения мероприятия – тренер-преподаватель. Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:

			http://list.rusada.ru/
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Ответственный за проведение – ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, РУСАДА. Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	<p>Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net</p> <p>Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 - 12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования</p>

			РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Ответственный за мероприятие – тренер-преподаватель. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.
	Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, РУСАДА. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Ответственный за проведения мероприятия – тренер. Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

	<p>Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p>	<p>1 раз в год</p>	<p>Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 - 12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс</p>
	<p>Антидопинговая викторина «Играй честно»</p>	<p>По назначению</p>	<p>Ответственный за проведение – ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, РУСАДА. Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе</p>

	Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, РУСАДА. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Ответственный за мероприятие – тренер-преподаватель. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил. Процедура допинг-контроля. Подача запроса на ТИ. Система АДАМС»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, РУСАДА. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

1.7. План инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Этап спортивной подготовки	Количество соревнований в год
Начальная подготовка	Школьные соревнования - 2
Учебно-тренировочный	Школьные - 2; краевые – 2
Спортивного совершенствования	Школьные – 3; краевые – 3

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

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Обучающиеся принимают участие в судействе соревнований в качестве помощников судей в школьных соревнованиях, а в соревнованиях краевого уровня – в качестве волонтеров.

Учащиеся групп спортивного совершенствования 1-3-го являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением занятий учащимися групп спортивного совершенствования позволяют тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическом или физкультурном вузе.

Спортсмены групп спортивного совершенствования должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, на третьем году обучения выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

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

Педагогические средства восстановления

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.)

О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у легкоатлетов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле тренировки утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник — развитие скоростных качеств, вторник — развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности лёгкоатлетов при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном — трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

Психологические средства восстановления

— аутогенная тренировка;
— психопрофилактика;
— психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
— психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в учебно-тренировочных группах и особенно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Медико-биологические средства восстановления.

- Рациональное питание
- Физио- и гидропроцедуры
- Различные виды массажа

- Приём белковых препаратов, спортивных напитков
- Использование бальнеотерапии, локального отрицательного давления (ЛОД, баровоздействие), бани-сауны, оксигенотерапии, кислородных коктейлей, адаптогенов и препаратов, влияющих на энергетические процессы, электро-стимуляции, аэризации и др.

Действие этих средств направлено на:

- восполнение затраченных при нагрузке энергетических и пластических ресурсов организма
- восстановление витаминного баланса, микроэлементов, терморегуляции и кровоснабжения
- повышение ферментной и иммунной активности и тем самым не только облегчение естественного течения процессов восстановления, но и повышение защитных сил организма, его устойчивости по отношению к действию различных неблагоприятных и стрессовых факторов.

Медико-биологические средства восстановления нужно рассматривать в двух аспектах:

- восстановление спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса;
- восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, т.е. собственно-медицинская реабилитация.

Кроме всего вышеуказанного к медико-биологическим средствам восстановления специалисты относят:

- сбалансированное питание, фармакологические препараты (кроме запрещённых) и витамины.

На спортивную работоспособность влияют также климатические и погодные условия, состояние спортивных сооружений и одежды, суточный режим и закаленность организма, способность противостоять микроорганизмам, пища и организация питания, а также многие другие условия и факторы. Тактика использования гигиенических средств восстановления основана на общебиологических законах развития защитных реакций организма спортсмена в процессе спортивной работы (текущее восстановление), сразу после её прекращения (срочное восстановление) и в ближайшее время после неё (отставленное восстановление).

Большое значение имеет соблюдение гигиенического режима дня, последовательное осуществление различных мероприятий (сон, питание, работа, спортивные занятия). По данным в большинстве случаев наибольшая активность биологических процессов и наивысшая работоспособность спортсменов приходится на 10-13 и 17-20 часов. Оказалось, что характер периодических изменений двигательной функции однотипен на протяжении всей недели. Отмечено, что строгое соблюдение распорядка дня обеспечивает нормальный дневной и ночной отдых, своевременную подготовку органов пищеварения к приёму и освоению пищи, высокую работоспособность в определенное время.

2. Система контроля

2.1. 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 лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

2.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	Мальчик и	девочки
1.1.	Челночный бег 3x10 м	С	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и	количество	не менее		не менее	

	разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	М	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	С	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	С	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее	
			190	180
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
2.1.	Бег на 60 м	С	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее	
			170	160
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	С	не более	

			9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег на 60 м	С	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	М	не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее	
			180	170
5. Для спортивной дисциплины многоборье				
5.1.	Бег на 60 м	С	не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.30	5.00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	М	не менее	
			9	7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее	
			180	170
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	Девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	С	не более	

			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	С	не более	
			38.5	43.5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	М	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее	
			260	230
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	С	не более	
			8	9
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	С	не более	
			8,4	9,2
3.2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17.30	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее	
			230	190
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	С	не более	
			7,4	8,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее	
			250	220
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	С	не более	
			7,6	8,7
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее	
			260	220
5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1

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

Примерный перечень тем для составления и проведения тестов для оценки уровня освоения теоретической части программы

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Органы государственного управления физической культурой и спортом в России.

Физическая культура в системе образования.

Обязательные занятия по физической культуре.

Общественно-политическое и государственное значение спорта.

Массовая физическая культура и спорт.

Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных спортивных соревнованиях.

Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов.

Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

История развития легкой атлетики в России и мире. Участие легкоатлетов СССР, России и Ставропольского края в Олимпийских играх. Победы советских, российских и ставропольских легкоатлетов на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены и тренеры России и Ставропольского края. Современное состояние и проблемы развития легкой атлетики в России и Ставропольском крае.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на

организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств.

Гигиенические знания, умения и навыки. Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

Основы спортивного питания.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Правила легкой атлетики как вида спорта. Общероссийские антидопинговые правила.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о врачебном контроле. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

Требования техники безопасности при учебно-тренировочных занятиях и мероприятиях.

Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

3. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по легкой атлетике:

- **на этапе начальной подготовки:** общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития легкой атлетики в стране и за рубежом, о спортивной гигиене, основ биомеханики технических действий. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и

коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

- **на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):** выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

- **на этапе совершенствования спортивного мастерства:** особенности возрастного развития способствуют увеличению объема использования сопряженного и соревновательного методов тренировки, направленной силовой и скоростно-силовой подготовки с использованием отягощений и тренажеров разного профиля. Специфика легкой атлетики и спортивной подготовки циклов годичной подготовки все больше приобретает характер соревновательной направленности, обуславливая требуемые различия в соотношении тренировочных средств по видам спортивной подготовки. При планировании и построении тренировочного процесса в соответствии с задачами подготовки и ее целевой направленности выделяют соревнования разной категории значимости. Работа тренера по решению задач спортивной подготовки приобретает партнерский характер сотворчества во взаимодействии со спортсменом.

- **на этапе высшего спортивного мастерства:** подготовка становится более конкретизированная, направленная на индивидуализацию. Учитывая индивидуальные особенности спортсмена, тренеру-преподавателю необходимо максимально использовать потенциал спортсмена в конкретной дисциплине для достижения наивысшего результата на соревнованиях. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны быть строго дозированы, постоянно осуществляется тренировочный контроль состояния здоровья спортсмена – как он реагирует на выполняемые нагрузки, справляется ли с ними. Сохранение здоровья – одно из главных правил для достижения высоких результатов.

Легкая атлетика является частью физической культуры, которая представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей. Легкая атлетика представлена во всех структурных элементах системы физической культуры: физкультурном образовании, физической рекреации, спорте, двигательной реабилитации, адаптивной физической культуре.

Основными средствами в легкой атлетике являются 4 группы упражнений: ходьба, бег, прыжки, метания. Большинство из этих упражнений относятся к естественным движениям человека и являются общедоступными. Занятия легкой атлетикой могут проводиться круглогодично как в помещениях, так и на открытом

воздухе. При выполнении легкоатлетических упражнений в работу вовлекается значительное количество мышц человека, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. В процессе занятий развиваются кондиционные (быстрота, силовые качества, выносливость, гибкость) и координационные способности. Результаты в легкой атлетике имеют строгое количественное измерение, что обеспечивает их объективность и возможность использования в качестве критериев уровня физического развития для людей различного пола и возраста.

Обучение в легкой атлетике – это педагогический процесс, направленный на образование специальных знаний, двигательных умений и навыков, необходимых для овладения техникой легкоатлетических видов.

Начальное обучение является одной из форм управления тренировочным процессом. Оно подразумевает тесное и целенаправленное взаимодействие педагога и ученика. Точная постановка задач, определение средств и методов воздействия, организация и проведение занятий, контроль и коррекция разучиваемой техники составляют путь к успешному овладению изучаемого движения. Роль педагога-тренера очень важна в начале обучения, когда закладывается основной фундамент правильных движений. Практика показывает, что двигательный навык, сформированный на раннем этапе обучения, плохо поддается переучиванию, поэтому надо правильно и тщательно организовывать процесс обучения в его начальной стадии.

С физиологической точки зрения, двигательное умение и навык определяются как система условно-рефлекторных связей между органами чувств, центральной нервной системой, мышцами и внутренними органами. Механизм образования таких связей – это биологическое явление.

Педагогическая наука раскрывает данный процесс, исходя из уровня владения двигательным действием. Она определяет три таких уровня - это сформированное на базе специальных знаний двигательное умение, которое переходит в двигательный навык и далее в двигательное умение высшего порядка. Умение высшего порядка характеризуется эффективностью использования приобретенного навыка в соответствии с требованиями изменяющейся ситуации (например, умение применять навык бега в условиях пересеченной местности или навык метания планирующих снарядов в зависимости от направления и скорости воздушного потока) и является резервом повышения спортивного мастерства.

Двигательный навык обладает рядом особенностей, которые надо учитывать и использовать во время его образования и совершенствования. Так, кроме высокой степени автоматизации процессов нервно-мышечной координации, зависимости от волевых усилий спортсмена, навык характеризуется определенным уровнем стабильности и вариативности своих показателей. Известно, что абсолютной стабильности в движениях не существует, а имеется оптимальный и допустимый диапазон показателей вариативности. При обучении необходимо знать меру имеющейся вариативности, в противном случае возможные ошибки можно принять за индивидуальные особенности техники, а выход за границы допустимости приведет к снижению надежности результата. **Максимальная граница вариативности определяется функциональными возможностями занимающихся.**

Минимальная лимитируется крайним пределом проявления показателей навыка, при котором сохраняется основная структура целостного движения, определяющая технику того или иного вида легкоатлетических упражнений.

Предварительно сформулированные цели и задачи обучения становятся реальными в своем воплощении лишь тогда, когда их основа регулируется определенными общеметодическими принципами. В практической деятельности главным образом используются такие принципы, как:

принцип сознательности и активности (приучает самостоятельно и осознанно мотивировать потребность к предстоящей двигательной деятельности и развивает способность к активному осуществлению поставленных целей и задач с постоянной самооценкой выполненных движений). Может реализовываться с использованием методов "идеомоторной тренировки";

принцип доступности и индивидуализации (подразумевает соответствие физической и психологической подготовленности особенностям изучаемых двигательных действий и специфике решаемых задач);

принцип наглядности (предполагает использование приемов зрительной, слуховой, двигательной и словесной наглядности для образования представлений об изучаемом действии);

принцип систематичности (реализуется в использовании ряда педагогических правил: "от известного к неизвестному", "от легкого к трудному" или "от простого к сложному", "от основы к деталям или от главного к второстепенному", "от знания к навыку", "от частного к общему" и "от обобщенного к частному");

принцип повторности (отражает постепенное формирование двигательных умений и навыков через многократные простые и вариативные повторения);

принцип прочности (обеспечивает надежность приобретенных знаний и навыков, подтвержденных надлежащими видами контроля);

принцип постепенности (реализуется в усложнении и расширении изучаемых действий в связи с изменяющимися внешними условиями и ростом двигательного потенциала обучающихся);

принцип научности (предполагает проводить процесс обучения в соответствии с прогрессивным уровнем научных знаний).

Все перечисленные принципы не существуют отдельно друг от друга, так как процесс обучения определяется многими взаимосвязанными закономерностями. Успех в данном процессе зависит от их реализации в правильном сочетании.

В легкой атлетике в процессе начального обучения из практических методов преимущественно применяется метод разучивания по частям с последующим объединением в целое. Практическое овладение основой техники движения начинается с изучения ведущего звена, переходя в дальнейшем к овладению вспомогательными фазами и деталями техники.

Ведущим звеном называется наиболее важная и решающая часть двигательной задачи. Например, элемент отталкивания является ведущим звеном в беге, прыжках в длину и высоту, а фаза финального усилия – в толкании ядра, метании малого мяча, копья или диска.

В качестве **вспомогательных фаз** выступают другие элементы техники,

составляющие вместе с ведущим звеном ее основу.

В настоящее время на ведущие позиции выходит комплексный метод практического овладения техникой легкоатлетических видов. Одна из форм реализации этого метода – комплексное обучение ряду видов со сходной структурой движения (прыжки в длину, высоту и спринтерский бег) на основе первоначального овладения общими элементами бегового шага.

Другой формой применения комплексного метода является разработанная методика обучения двигательному навыку, построенная по комплексному принципу с круговой схемой организации действий. Суть методики заключается в циклическом построении процесса обучения на каждом занятии (2 - 3 цикла) основным элементам техники движения от конца ее выполнения к началу и от начала к концу. Например, при обучении технике толкания ядра способом "со скачка" с первых занятий одновременно и циклично изучается финальное усилие, скачок и предварительная часть движения.

Применение комплексного метода позволяет экономить время обучения, уменьшает количество возможных ошибок, облегчает процесс усвоения материала из-за переключения действий, исключает монотонность восприятия и повышает эмоциональный фон.

Кроме перечисленных методов обучения, в связи с возросшими требованиями современного уровня развития техники легкоатлетических движений в спортивной практике применяется метод программированного обучения. Содержание его программы включает в себя методы математического моделирования и индивидуальные методы контроля над ходом учебного процесса.

Основными **средствами** целенаправленного обучения легкоатлетическим видам являются **специально-подготовительные** упражнения. Они включают в себя элементы движения, сходные с соревновательными действиями и их вариантами по координационной структуре, кинематическим и динамическим характеристикам и по преобладающему проявлению физических способностей. Специально-подготовительные упражнения в зависимости от преимущественной направленности подразделяются на следующие:

специально-подводящие (применяются для овладения техникой движений). Важной разновидностью этих упражнений являются *имитационные* упражнения. Они ориентировочно воспроизводят соревновательные движения. Например, имитация выполнения финального усилия в метаниях без снаряда;

специально-развивающие (направлены на развитие физических и психических качеств);

сопряженные (одновременно решают задачи формирования техники и развития двигательных качеств).

Наряду со специально-подготовительными упражнениями при обучении успешно используются **идеомоторные** упражнения. Это – упражнения, которые мысленно отражают изучаемые действия.

Теория и методика физического воспитания условно разграничивает процесс обучения на **три этапа**, которые обобщенно отражены в **типовой схеме** обучения. Предваряет этот процесс наличие ряда предпосылок, необходимых для успешного усвоения учебной программы. В соответствии с этими предпосылками спортсменов,

прежде всего, должен сформировать мотивацию к предстоящей двигательной деятельности. Этому может способствовать личная активность самого занимающегося и соответствующая помощь тренера-преподавателя.

Другим важным условием следует считать наличие должного уровня физической и координационной готовности, без которой процесс овладения техникой изучаемого вида становится затруднительным.

На первом этапе типовой схемы обучения (этапе ознакомления с упражнением) ставится задача: создать общее представление о технике изучаемого вида и сформировать первоначальные умения, необходимые для освоения разучиваемого действия.

Основные средства:

- рассказ, объяснение и описание основных закономерностей техники изучаемого вида и условий его выполнения в соответствии с правилами соревнований;
- демонстрация наглядных пособий и квалифицированный показ техники упражнения;
- специально-подготовительные упражнения, способствующие формированию первоначальных умений изучаемого движения.

На втором этапе (этапе углубленного разучивания упражнения) решается задача: овладеть техникой ведущего звена, вспомогательных фаз и техникой движения в целом.

Основные средства:

- специально-подготовительные упражнения для овладения ведущим звеном;
- специально-подготовительные упражнения для овладения вспомогательными фазами;
- выполнение изучаемого упражнения в целом в упрощенных условиях;
- выполнение изучаемого упражнения в соответствии с правилами соревнований.

На третьем этапе (этапе закрепления и совершенствования) решается задача: уточнить индивидуальные особенности занимающихся и наметить пути дальнейшего совершенствования основы техники и ее деталей.

Основные средства:

- выполнение различных вариантов техники;
- оценка техники и выполнение движения на результат (оценка техники может осуществляться по традиционной пятибалльной или новой балльно-рейтинговой системе оценок);
- определение наиболее эффективных путей реализации техники для достижения максимально возможного результата.

Обучение любому двигательному действию подчиняется основным педагогическим принципам и проходит ряд этапов. Обучение может проходить целостным и расчлененным методами. В настоящее время существует несколько известных методик обучения. Традиционная, основанная на обучении двигательному действию по частям, которая соотносится с основными педагогическими принципами «от простого к сложному» и «от главного к второстепенному» и имеет два направления в обучении: в первом – на начальном этапе следует обучать по частям, по фазам; во втором направлении

– целостное обучение двигательному действию. Методика обучения представляет задачи обучения, средства решения этих задач, методы использования упражнений, способы организации занятия и выполнения упражнений, количество повторений упражнений, или, иначе говоря, дозировка. То есть, задачи обучения говорят нам – чему мы собираемся учить, средства - с помощью чего, методы - как учить, а также необходимо знать, как выполнять то или иное упражнение и как организовать сам процесс выполнения упражнения.

Процесс овладения движениями проходит три этапа:

1. Ознакомление с новым движением, формирование основы техники.
2. Формирование двигательного умения.
3. Формирование двигательного навыка.

На этапе ознакомления создается представление о движении, которое необходимо освоить, применяемый круг средств может быть самым разнообразным: объяснение преподавателя, показ кинограмм, видеофильмов.

На этапе формирования двигательного умения необходимо путем многократных повторений довести выполнение всех технических элементов до относительно совершенной формы, исправляя и корректируя возникающие ошибки.

На этапе формирования двигательного навыка необходимо довести выполнение движения до относительного совершенства и уметь демонстрировать технику движения в изменяющихся условиях, в том числе и соревновательных.

В процессе обучения следует руководствоваться общепедагогическими, дидактическими принципами сознательности активности, наглядности, доступности и прочности.

Подготовку спортсмена в легкой атлетике необходимо рассматривать как целостную систему.

Рассматривая подготовку легкоатлета как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему спортивных соревнований;
- систему тренировочных мероприятий;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Система спортивных соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки легкоатлета. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки легкоатлета, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие легкоатлета в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических

физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке легкоатлета, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность легкоатлета. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Центральным компонентом подготовки легкоатлета является **система спортивной тренировки**. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение легкоатлетом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Решение задач подготовки спортсмена в легкой атлетике требует направленного использования **факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности**. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи, способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку легкоатлета как систему, тренер - преподаватель не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки легкоатлета. В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки легкоатлета, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки легкоатлета. Приспособление системы подготовки к

выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- принцип преемственности – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- принцип вариативности – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи;
- направленность на максимально возможные достижения. Максимально возможные (высшие) показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований;
- программно-целевой подход к организации подготовки. Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составлении конкретных программ для каждого этапа подготовки с возможностью внесения корректировок при их реализации, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в

необходимости проведения систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки;

- **возрастание нагрузок.** Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена;
- **индивидуализация спортивной подготовки.** Процесс спортивной подготовки строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.
- **единство общей и специальной спортивной подготовки.** На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объеме тренировочных средств.
- **взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.** Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

Многолетний процесс становления двигательных навыков у детей так же, как и у взрослых, имеет три этапа:

1. начальное разучивание;
2. углубленное детализированное разучивание;
3. закрепление и дальнейшее совершенствование.

В содержание физической подготовки юных легкоатлетов входит воспитание основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, необходимых для достижения высоких результатов в легкой атлетике. Совершенствовать физические качества необходимо каждому спортсмену любого уровня подготовленности в любом виде легкой атлетике. В программе совершенствование в избранном виде легкой атлетике предусматривает систему целенаправленных мероприятий и действий, где тренер совместно со спортсменом решают комплекс различных по содержанию задач (технических, физических, тактических, психологических и т.д.).

Успешное освоение образовательной Программы по подготовке легкоатлетов определяется:

- теоретической подготовленностью и педагогическим мастерством тренера-преподавателя, его умением организовать тренировочный процесс, разнообразно и

интересно проводить тренировочные занятия, владением знаниями биологического развития детей и подростков, способностью находить взаимный контакт со спортсменами, добиваться выполнения поставленных задач, повышать мотивацию действий занимающихся;

- правильным планированием тренировочного процесса, основанного на известных принципах построения спортивной подготовки;
- сознательным участием спортсменов в тренировочном процессе;
- материальным обеспечением тренировочного процесса (условиями проведения занятий, состоянием спортивной базы, наличием инвентаря, медицинским обеспечением и т.д.).

При составлении планов работы на год, этап или весь период многолетней подготовки необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются высших достижений.

В основе принципов построения спортивной подготовки лежат педагогические принципы воспитания и обучения. Главным принципом является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и переход к напряженным нагрузкам, направленным на развитие основных физических качеств легкоатлетов – специальной силы и специальной выносливости - только при достижении им биологической зрелости. Кроме того, необходимо учитывать следующее:

- строгую преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объемов общей специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: увеличивается удельный вес СФП и уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом биологического возраста занимающихся;
- одновременное развитие физических качеств спортсмена на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных физических качеств в наиболее благоприятные периоды развития детского организма.

Любое планирование начинается с постановки задач на определенный период подготовки. Нормативы должны быть реальными, достаточно трудными, но выполнимыми, чтобы спортсмен верил в то, что он делает, и получал удовлетворение от выполнения поставленных задач.

При подборе средств и методов подготовки, определении объемов тренировочных нагрузок и их распределении по этапам подготовки в соответствии с поставленными задачами необходимо в первую очередь учитывать биологический возраст занимающихся.

Зная оптимальные периоды развития физических качеств, выбирают оптимальную дозу тренировочных воздействий. Это позволяет добиваться больших результатов в развитии физических качеств спортсмена.

Используемые средства и методы тренировки должны быть ориентированы на постоянное развитие врожденных, биологически обусловленных возможностей юных

легкоатлетов. При чрезмерных нагрузках можно преждевременно исчерпать врожденные задатки одаренности и к периоду наивысшего расцвета спортивного таланта организм спортсмена будет генетически истощенным.

Оптимальные возрастные периоды развития двигательных способностей и специальной работоспособности девочек (девушек)

Характеристика	8-9 лет	9-10 лет	10-11 лет	11-12 лет	12-13 лет	13-14 Лет	14-15 лет	15-16 Лет
Рост тела		+	++	+++	+++	++	+	
Масса тела			+	++	+++	++	++	
Координационные способности	+	++	++	++	+			
Подвижность в суставах	++	++	++	++	+			
Базовая выносливость на уровне ПАНО	+	++	++	+++	+++	+		
Базовая выносливость на уровне МПК			+	++	+++	++	+	
Специальная выносливость (анаэробно - гликолитические способности)				+	++	++	++	+
Скоростные способности	+	+	+	+	++	++	+	
Максимальная сила				+	++	++	++	
Общая силовая выносливость	+	+	++	++	++	+	+	
Специальная силовая выносливость				+	++	++	++	+
Скоростно-силовые					+	++	+++	+

способности								
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Условные обозначения:

+ - средние темпы естественного прироста

++ - возрастные периоды высоких темпов естественного прироста;

+++ - возрастные периоды максимальных темпов естественного прироста.

Оптимальные возрастные периоды развития двигательных способностей и специальной работоспособности мальчиков (юношей)

Характеристика	8-9 лет	9-10 лет	10-11 лет	11-12 лет	12-13 лет	13-14 Лет	14-15 лет	15-16 Лет
Рост тела				+	++	+++	+++	++
Масса тела					+	++	+++	++
Координационные Способности	+	++	++	++	+			
Подвижность в суставах	++	++	++	++	++	+		
Базовая выносливость на уровне ПАНО	+	+	+	++	+++	+++	++	+
Базовая выносливость на уровне МПК				+	+	+++	+++	+
Специальная выносливость (анаэробно - гликолитические способности)						+	+++	++
Скоростные способности		+	+	+	+	+	++	++
Максимальная сила						+	++	+++
Общая силовая выносливость	+	+	+	++	++	+	+	
Специальная силовая					++	++	+++	++

выносливость								
Скоростно-силовые способности				+	++	+	++	+++

Условные обозначения:

+ - средние темпы естественного прироста

++ - возрастные периоды высоких темпов естественного прироста;

+++ - возрастные периоды максимальных темпов естественного прироста.

Новизна и разнообразие средств в тренировочном процессе и сознательное отношение спортсмена к выполняемой работе способствуют поддержанию интереса к тренировкам и преодолению одного из основных отрицательных факторов – монотонности тренировочного процесса в легкой атлетике. Кроме того, большие объемы тренировок в младшем возрасте, сказываясь благоприятно на технической подготовленности и вызывая ускоренный рост спортивных результатов, приводят в дальнейшем к психологической и физиологической усталости по отношению к этому виду движений, которая сопровождается остановкой роста спортивных результатов к 16-17 –летнему возрасту. Поэтому необходимо отдавать предпочтение развитию физических качеств девочек до 12 лет и мальчиков до 14 лет с помощью других видов спорта.

Применение двухразовых тренировок в день на первых годах углубленного уровня не приводят к ускоренному развитию физических качеств и повышению тренированности. Лишь в отдельные периоды подготовки могут быть допустимы занятия девять и более раз в неделю.

В содержание занятий по ОФП должны входить кроссы, походы, игры, занятия на свежем воздухе, направленные не только на развитие физических качеств, но и на оздоровление детей.

Планирование тренировочных нагрузок для девочек имеет свои особенности. Биологическое развитие у девочек начинается раньше и проходит быстрее, чем у мальчиков. Тренеру важно следить за их биологическим возрастом. Так, начиная с 12 лет биологический возраст девочек может отставать или опережать календарный на 3 года.

Начинать напряженные тренировки, направленные на развитие специальной выносливости и силы, можно только после окончания предпубертатного периода, т.е. не ранее 13-летнего возраста. Тренеру часто приходится проводить большую разъяснительную работу со спортсменами и родителями. Родители стараются уберечь девочек в этот период от больших физических нагрузок, из-за чего возникает много пропусков занятий и общий объем физических нагрузок вместо увеличения часто уменьшается. В связи с этим наиболее благоприятные периоды для развития физических качеств и морфологических перестроек организма оказываются безвозвратно потерянными.

Средства, методы и объемы тренировочных нагрузок начиная с 11-12-летнего возраста для девочек и мальчиков должны быть различными, однако это не означает, что тренировочные группы при этом не могут быть смешанными.

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи:

- укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося;
- развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости;
- расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма;
- использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения;
- развитие систем и функций организма занимающихся;
- создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта
легкая атлетика

Физические качества и телосложение Уровень влияния

Бег на короткие дистанции

Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	2

Бег на средние и длинные дистанции

Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	1
Телосложение	2

Прыжки

Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	3

Координационные способности	3
Телосложение	2
Метания	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2
Многоборье	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Под **скоростными способностями** понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризующуюся величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризующуюся максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под **координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Одна из задач ОФП – **общее физическое воспитание и оздоровление** будущих легкоатлетов. Общая физическая подготовка (ОФП) – направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения легкой атлетики используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание.

Другая задача ОФП заключается в **расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата** будущих легкоатлетов с учетом специфики легкой атлетики как особого вида спорта. Так, элементы из других видов спорта необходимы легкоатлету для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков, плавание, кросс помогают вырабатывать общую

выносливость, совершенствуют функции сердечно - сосудистой и дыхательной; игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим легкоатлетам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими легкоатлетами в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации обучающихся.

К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально подготовительные, подводящие, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из приемов и действий легкой атлетики. Все они охватывают широкий круг двигательной деятельности и обеспечивают развитие необходимых легкоатлету качеств, умений и навыков.

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение.

Принцип неразрывности ОФП и СФП – ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП – содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40–50 %.

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. Во время учебно-тренировочных занятий в большом объеме должны применяться различные упражнения для развития гибкости, ловкости, силы (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, кольца, брусья и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Общеразвивающие упражнения

Строевые упражнения	(используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки). - строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий;
---------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> - команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д. - расчет, повороты и повороты на месте и в движении; - построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.
Ходьба и бег	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.
Общеразвивающие упражнения без предметов	<ul style="list-style-type: none"> - для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.); - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног); - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением); - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой); - упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).
С предметами	<ul style="list-style-type: none"> - с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением); - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной);

	-с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.
С отягощениями	- гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп); - штанга (с УТ- 3г. обучения); - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.; - подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания; - ходьба выпадами, бег с различными отягощениями; - жим, рывок, подъем на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

Цель СФП — развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде. Для каждого вида легкой атлетики СФП будет различной. Упражнения по своей структуре и характеру должны быть близки к тем видам, которые изучаются в данное время или в которых ребенок собирается соревноваться. Решение вопроса о соотношении упражнений, направленных на ОФП и СФП, и распределение их во времени зависят от пола, возраста, степени подготовленности занимающихся и от поставленной на данный период задачи.

Специальная физическая подготовка включает в себя процесс обучения видам легкой атлетики и развитие физических качеств. Результат в избранном виде достигается путем совершенствования техники выполнения упражнений. В свою очередь совершенствование достигается не только при развитии физических качеств, но детального разучивания техники, доведения ее до автоматизма- навыка.

Для достижения высокого результата при обучении следует использовать 2 метода:

1. многократное повторение главных частей избранного вида легкой атлетики;
2. повторение избранного вида упражнений в целом.

Как средство для обучения важно использовать упражнения, выполняемые в затрудненных условиях (отягощения). Это могут быть упражнения со значительно повышенными требованиями к силе, силовой выносливости, скоростно-силовым качествам, выносливости. Упражнения выполняются с уменьшенной интенсивностью. Это объясняется необходимостью выполнения очень большого объема тренировочной работы, что возможно при снижении интенсивности до 75 – 80% от максимальной. Кроме того, для любого подготовительного периода работы со средней и максимальной интенсивностью в большом объеме более результативна, так как создает более глубокие и прочные изменения в организме. Наконец, уменьшенная интенсивность требуется потому, что функциональная перестройка организма человека происходит вслед за изменениями в деятельности центральной нервной системы (ЦНС).

Морфологические же изменения происходят значительно позже. Поэтому если повышать интенсивность, не укрепив предварительно органы и системы и весь организм в целом, то на долю ЦНС, мобилизующей скрытые резервы работоспособности, ложатся очень большие нагрузки. В результате у ребенка может наступить истощение нервных клеток, нервное переутомление, резкое снижение работоспособности.

Для увеличения числа повторений можно использовать облегченные условия выполнения упражнений (уменьшенный вес снаряда, снижение высоты препятствия и др.). Интервалы между повторениями необходимо сводить к минимуму.

Для специальной физической подготовки в большей мере используются строго направленные упражнения. Упражнения по своей структуре и характеру близки к тем видам, которые изучаются в данное время или в которых учащиеся собираются соревноваться.

В целом, СФП легкоатлетов состоит из упражнений, схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, по психическим напряжениям с соревновательными упражнениями. Учебно-тренировочный процесс направляется на развитие всех органов и систем, функциональных возможностей организма применительно к выполнению определенного вида лёгкой атлетики. Естественно, что для этого используются упражнения в избранном виде лёгкой атлетики. Это специально-подготовительные упражнения, включающие в себя элемент, часть или избранный вид лёгкой атлетики в целом с целью совершенствования техники.

Спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе мы рассматриваем как многоборную, что обусловлено дальнейшим выбором специализации ребенка с учетом индивидуальных особенностей, показанных результатах на контрольных тестах и результатах на спортивных соревнованиях. Легкоатлеты проходят подготовку и участвуют в соревнованиях по всем видам легкой атлетики: бег на короткие и длинные дистанции, барьерный бег, прыжок в длину и тройной, прыжок в высоту, метания и толкание ядра, эстафеты.

Подготовка на этапах спортивного совершенствования осуществляется путем индивидуального подбора средств и методов спортивной тренировки для каждого спортсмена, с учетом выбранной дисциплины.

Ниже представлен примерный годичный цикл подготовки, который состоит из блоков подготовки с учетом подготовки к соревнованиям. Блочная система спортивной тренировки достаточно универсальна, позволяет подобрать методы тренировки и дозировать нагрузку с учетом этапа подготовки. По данной системе учебно-тренировочный процесс осуществляется на всех этапах подготовки. Конкретизация и объем нагрузок обуславливается конкретными целями и планируемыми результатами на каждом этапе подготовки.

Цикл может подвергаться корректировке с учетом спортивных соревнований, в которых планируется участие обучающихся. Но универсальность построения блоков

заключается в подведении подготовки к главным стартам зимнего и летнего сезона, которые принято считать ключевыми.

Годичный цикл тренировки

Период	Месяц	Направленность блока
Осенне-зимний, подготовительный	Сентябрь	Функциональный
		Разгрузочный
		Силовой
	Октябрь	Разгрузочный
		Скоростно-силовой
		Разгрузочный
	Ноябрь	Скоростной
		Разгрузочный
		Моделирование соревновательной деятельности
Зимний соревновательный период	Декабрь	Разгрузочный
		Непосредственная предсоревновательная подготовка и участие в соревнованиях
		Разгрузочный
	Январь	Моделирование соревновательной деятельности
		Разгрузочный
		Непосредственная предсоревновательная подготовка и участие в соревнованиях
	Февраль	Разгрузочный
		Функциональный
	Весенне-летний подготовительный период	Март
Силовой		
Разгрузочный		
Апрель		Скоростно-силовой
		Разгрузочный
Май		Скоростной
	Моделирование соревновательной деятельности	

Летний соревновательный период	Июнь	Разгрузочный
		Непосредственная предсоревновательная подготовка и участие в соревнованиях
	Июль	Разгрузочный
		Непосредственная предсоревновательная подготовка и участие в соревнованиях
		Разгрузочный

Блок функциональной подготовки (втягивающий)

Основные задачи:

- Повысить уровень общефизической подготовленности.
- Повысить уровень функциональной подготовленности.
- Повысить уровень технической подготовленности имитационных, специальных и подводящих упражнений.

Недельный цикл

Дни недели	Основные средства подготовки
Понедельник	Упражнения с отягощениями, средства беговой подготовки
Вторник	Средства технической подготовки, прыжковые упражнения
Среда	Упражнения с отягощениями, средства беговой подготовки
Четверг	Средства технической подготовки, прыжковые упражнения
Пятница	Упражнения с отягощениями, средства беговой подготовки
Суббота	Средства технической подготовки, прыжковые упражнения
Воскресенье	Отдых

Разгрузочный блок

Основные задачи:

- Проведение профилактических мероприятий после высокоинтенсивной тренировочной работы.
- Акцентированная техническая подготовка.

Недельный цикл

Дни недели	Основные средства подготовки
------------	------------------------------

Понедельник	Средства технической подготовки. Профилактические мероприятия, предусматривающие многократное выполнение медленных силовых упражнений в преодолевающем и уступающем режиме. Кросс, бег, плавание, сауна.
Вторник	Средства беговой подготовки, спортивные и подвижные игры.
Среда	Средства технической подготовки. Профилактические мероприятия
Четверг	Средства технической подготовки. Профилактические мероприятия
Пятница	Отдых
Суббота	Средства беговой подготовки, игры или контрольное тестирование.
Воскресенье	Отдых

Блок силовой подготовки

Основные задачи:

- Повысить уровень максимальных силовых возможностей и силовой выносливости.
- Повысить уровень технической подготовленности в ритмических уровнях.

Недельный цикл

Дни недели	Основные средства подготовки
Понедельник	Упражнения с отягощением, средства беговой подготовки
Вторник	Средства технической подготовки, прыжковые упражнения
Среда	Упражнения с отягощением, средства беговой подготовки
Четверг	Средства технической подготовки, прыжковые упражнения
Пятница	Упражнения с отягощением, средства беговой подготовки
Суббота	Средства технической подготовки, прыжковые упражнения
Воскресенье	Отдых

Блок скоростно-силовой подготовки

Основные задачи:

- Повысить уровень скоростно-силовой подготовленности.
- Повысить уровень технической подготовленности в ритмических упражнениях.

Недельный цикл

Дни недели	Основные средства подготовки
Понедельник	Прыжковые упражнения, упражнения с отягощением
Вторник	Средства технической подготовки, средства беговой подготовки
Среда	Прыжковые упражнения, упражнения с отягощением
Четверг	Средства технической подготовки, средства беговой подготовки
Пятница	Прыжковые упражнения, упражнения с отягощением

Суббота	Средства технической подготовки, средства беговой подготовки
Воскресенье	Отдых

Блок скоростной подготовки

Основные задачи:

- Повысить уровень максимальных скоростных возможностей.
- Стабилизировать уровень ритмо-темповых и временных отдельных характеристик.
(Время выполнения силовых упражнений ограничить до 10-15 минут)

Недельный цикл

Дни недели	Основные средства подготовки
Понедельник	Средства беговой подготовки, прыжковые упражнения
Вторник	Средства технической подготовки, средства беговой подготовки
Среда	Средства беговой подготовки, прыжковые упражнения
Четверг	Средства технической подготовки, упражнения с отягощениями
Пятница	Средства беговой подготовки, прыжковые упражнения
Суббота	Средства технической подготовки, упражнения с отягощениями
Воскресенье	Отдых

Блок моделирования соревновательной деятельности

Основные задачи:

- Повысить уровень специальной подготовленности.
- Повысить уровень соревновательной подготовленности.
- Опробовать варианты подведения к соревнованиям.

Недельный цикл

Дни недели	Основные средства подготовки
Понедельник	Средства технической подготовки, прыжковые упражнения
Вторник	Средства технической подготовки, средства беговой подготовки
Среда	Средства беговой подготовки, упражнения с отягощениями
Четверг	Разминка. Средства технической подготовки
Пятница	Отдых
Суббота	Тестирование или прикидка
Воскресенье	Отдых

Блок непосредственной предсоревновательной подготовки и участия в соревнованиях

Основные задачи:

- Полностью реализовать возросший уровень физической подготовленности в навыке технической подготовки.
- Достичь максимально возможного результата.

Недельный цикл

Дни недели	Основные средства подготовки
Понедельник	Разминка
Вторник	Средства технической подготовки, средства беговой подготовки
Среда	Прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями
Четверг	Отдых
Пятница	Разминка
Суббота	Участие в соревнованиях
Воскресенье	

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решении проблем, связанных с тренировочным процессом.

Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные:

- сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности;
- специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и базовой спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы

человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

На уровне углубленной подготовки основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

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 годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На уровне базовой подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На уровне углубленной подготовки внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к само регуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в коллективе, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее 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 тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В подготовительной 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 само

регуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов.

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

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

4. Учебно-тематический план (приложение 3)

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащим в своем наименовании: слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее – бег на короткие дистанции), слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее – бег на средние и длинные дистанции), слово «ходьба» (далее – спортивная ходьба), слово «прыжок» (далее – прыжки); слова «метание» и «толкание» (далее – метания), слово «борье» (далее – многоборье), основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы 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 годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы

К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятия:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь на нескользкой подошве;
- тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов;
- проверить исправность инвентаря;
- осмотреть место проведения занятия на наличие посторонних или подозрительных предметов;
- убедиться, что все ребята явились на место занятия, что в раздевалках никто не остался;
- убедиться в отсутствии у обучающихся посторонних предметов (жевательные резинки, телефоны, игрушки и др.);
- в целях сохранности собрать у детей ценные вещи в специально предназначенную коробку (мешок).

Требования безопасности во время занятия:

- провести хорошую разминку в целях предотвращения травматизма;
- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.
- дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку;
- во избежании столкновений исключить резко «стопорящую» остановку;
- не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки;
- не производить упражнение без разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при

необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение или вызвать скорую помощь, оповестить родителей;

- при срабатывании сирены эвакуации- построиться в колонну по 2 человека, сохраняя спокойствие, и слушать указания тренера-преподавателя. Покинуть место проведения занятия согласно плану эвакуации, на безопасное расстояние от школы.

Требования безопасности по окончанию занятия:

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом;
- убедиться в отсутствии посторонних предметов в зале, отдать ребятам ценные вещи;
- соблюдать порядок в раздевалке, спокойно переодеться и покинуть территорию школы.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

В соответствии с Лицензией на осуществление образовательной деятельности № 4343 от 23.11.2015 ГБУ ДО «Краевая спортивная школа (комплексная)» реализует программы дополнительного образования детей и взрослых по следующим адресам мест осуществления образовательной деятельности:

355029, Российская Федерация, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Осетинская 5;

355040, Российская Федерация, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Тухачевского 18;

Образовательная деятельность осуществляется в помещениях, соответствующих **строительным, санитарным и противопожарным нормам.**

В целях организации **антитеррористической защищённости** обеспечена охрана учреждения охранниками и электронной системой пропусков. Территория учреждения имеет периметральное ограждение и наружное освещение в темное время суток.

Информация о наличии охраны здоровья обучающихся: работает медицинский персонал - медицинская сестра.

Психолого-педагогическую помощь детям оказывают тренеры-преподаватели.

Обеспечена пожарная безопасность. Установлена автоматическая пожарная сигнализация с передачей сигнала на узел связи "01" Государственной пожарной службы. Имеются первичные средства пожаротушения, план эвакуации. За отчетный период возгораний не зафиксировано.

Школа выполняет все санитарные нормы и правила. Состояние санузлов удовлетворительное, соблюдается воздушно-тепловой и световой режим.

Электробезопасность регламентируется соответствующим приказом. Все электрические приборы в рабочем состоянии. Выполняется программа энергосбережения.

Ведется регулярный мониторинг технического состояния здания школы.

Спортивные залы ГБУ ДО «Краевая спортивная школа (комплексная)»: тренажерный зал - 121,4 м²; универсальный спортивный зал - 752,5 м²; плавательный бассейн - 900 м².

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации, 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, 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),

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации обеспечивается систематическим повышением квалификации в ГБУ ДПО СКИРО ПК и ПРО города Ставрополя, а так же участием в различных конкурсах краевого и всероссийского уровней.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Основными структурными элементами информационно образовательных средств (ИОС) являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;

Важной частью ИОС является официальный сайт образовательной организации в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых образовательных программах, ФГОС, материально-техническом обеспечении образовательной деятельности и др.

Информационно-образовательная среда организации, осуществляющей образовательную деятельность, должна обеспечивать:

- информационно-методическую поддержку спортивно образовательной деятельности;
- планирование спортивно образовательной деятельности и ее ресурсного обеспечения;
- проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности;
- мониторинг и фиксацию хода и результатов спортивно образовательной деятельности;
- мониторинг здоровья обучающихся;
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников образовательных отношений (обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, органов, осуществляющих управление в сфере образования, общественности), в том числе с применением дистанционных образовательных технологий;
- дистанционное взаимодействие организации, осуществляющей образовательную деятельность с другими образовательными организациями, учреждениями культуры, здравоохранения, спорта, досуга. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы обеспечиваются современной информационно образовательной средой. Под информационно-образовательной средой понимается открытая педагогическая система, сформированная на основе разнообразных информационных образовательных ресурсов, современных информационно-телекоммуникационных средств и педагогических технологий, направленных на формирование творческой, социально активной личности, а также компетентность участников образовательных отношений в решении учебно-познавательных и профессиональных задач с применением информационно-коммуникационных технологий (ИКТ компетентность). А также: видео подборка, методическая литература, информационный стенд.

Годовой учебный план-график

с расчетом реализации программы в течение 52 недель в году, из которых 46 недель аудиторных занятия и 6 недель самостоятельной работы по индивидуальным планам в дни каникул по виду спорта «Легкая атлетика»

Разделы подготовки	СО	Этапы подготовки								
		НП			ТЭ					ССМ
Год обучения	1	1	2	3	1	2	3	4	5	Весь период
Количество часов в неделю	6	6	8	8	12	12	14	18	18	24
Общая физическая подготовка, час	209	209	266	266	172	172	201	183	183	200
Специальная физическая подготовка, час					133	133	156	208	208	289
Участие в спортивных соревнованиях, час	-	-	7	7	22	22	26	50	50	67
Техническая подготовка, час	42	42	59	59	133	133	156	217	217	311
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, час	22	22	30	30	51	51	57	83	83	122
Инструкторская и судейская практика, час	-	-	-	-	22	22	26	50	50	67
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час	5	5	8	8	22	22	26	42	42	55
Кол-во ауд.занятий,час	278	278	370	370	555	555	648	833	833	1111
Самостоятельная работа, час	34	34	46	46	69	69	80	103	103	137
Всего за год, час	312	312	416	416	624	624	728	936	936	1248

Примерный план гражданско-патриотического воспитания для обучающихся по образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения
1	Инструктаж учащихся по технике безопасности: правила поведения на территории КДЮСШ(к) – в спортивных залах, раздевалках, холлах и др. территории	Начало года
2	День освобождения Ставрополя от немецко-фашистских захватчиков (1943 год) - беседа, показ документального фильма.	21 января
3	День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (1944 год) - беседа, показ документального фильма.	27 января
4	Обучающие беседы с учащимися на тему по предупреждению ДТП, пожаров – демонстрация стендов.	Февраль
5	День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества. Написание учащимися эссе по данной теме.	15-16 февраля
6	Международный день родного языка – викторина на знание русского языка.	19-20 февраля
7	День защитника Отечества – праздничные эстафеты, поздравление мальчиков.	21-22 февраля

8	Всемирный день гражданской обороны. Беседа с учащимся по данной теме (Зам. по АХЧ), демонстрация обучающих стендов	1-3 марта
9	Международный женский день – праздничные эстафеты, поздравление девочек.	5, 7 марта
10	Подготовка к празднику «День Победы» . Подготовка эссе учащимися об участниках ВОВ своей семьи, Героях войны-спортсменах. Подготовка материала для участия в акции «Бессмертный полк»	Апрель
11	День космонавтики. День первого полета человека в космос - полета Ю.А. Гагарина. Беседа, рассказ учащихся на данную тему.	11, 12 апреля
12	День пожарной охраны. Беседа на данную тему, демонстрация огнетушителей, пожарных выходов, планов эвакуации. Посещение музея пожарной части.	29, 30 апреля
13	<u>День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов (9 мая).</u> <u>Выступление учащихся перед ребятами с эссе об участниках ВОВ своей семьи, Героях войны-спортсменах. Участие в акции «Бессмертный полк».</u>	5-7 мая
14	День рождения князя Александра Невского. Показ документального фильма, викторина.	12, 13 мая
15	Международный день семьи. Совместная встреча учащихся и родителей.	14, 15 мая

16	День славянской письменности и культуры. Беседа с учащимися, посещение выставки в музее «Россия - моя история».	23, 24 мая
17	День русского языка - Пушкинский день в России. Викторина на знание русского языка.	6, 7 июня
18	Всемирный день окружающей среды (5 июня). Экологический десант на территории Таманского леса.	1-5 июня
19	День России (12 июня). Тематические эстафеты на территории Комсомольского пруда.	10, 11 июня
20	Терракт в Буденновске (19 июня 1995 год). Беседа с учащимися.	17, 18 июня
21	День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны (22 июня). Показ документального фильма, беседа.	21, 22 июня
22	День знаний. Праздничные эстафеты.	1, 2 сентября
23	День солидарности в борьбе с терроризмом (3 сентября). Обучающий урок по предотвращению терроризма.	5, 6 сентября
24	День гражданской обороны (2 октября). Беседа с учащимся по данной теме (Зам. по АХЧ), демонстрация обучающих стендов.	3-5 октября
25	День интернета. Всероссийский урок безопасности школьников в сети Интернет.	28-30 октября

26	День народного единства (4 ноября). Встреча со студентами СУОР, совместная тренировка.	2, 3 ноября
27	День матери в России. Флешмоб с выполнением упражнений и снятием видеоролика для мам.	25, 26 ноября
28	Всемирный день борьбы со СПИДом (1 декабря). Беседа с доктором. Конкурс рисунков по теме.	1-8 декабря
29	Международный день инвалидов (3 декабря). Встреча со спортсменами-инвалидами.	2, 3 декабря
30	День Героев Отечества (9 декабря). Подготовка эссе по данной теме обучающимися.	7-9 декабря
31	День Конституции Российской Федерации (12 декабря). Рассказ про Конституцию.	13-14 декабря
<i>В течение года</i>		
32	Реализация мероприятий по профилактике предупреждения вредных привычек	
33	Посещение соревнований старших детей по легкой атлетике	

34	Реализация мероприятий, направленных на соблюдение правил техники безопасности, охраны жизни и здоровья обучающихся: <ul style="list-style-type: none">- Правила поведения в спортивных залах, на спортивных площадках и стадионах;- Правила дорожного движения «В школу - по безопасной дороге»- Правила поведения на дорогах в зимний период;- Правила поведения на водоемах в летний период;- Соблюдение правил пожарной безопасности в новогодние праздники;- Правила поведения при ЧС, угрозе терроризма и внешних факторах;- Правила поведения вблизи водоемов и на льду в зимний период
35	Посещение музеев города Ставрополя: <ul style="list-style-type: none">- Ставропольский государственный историко-культурный и природно-ландшафтный музей-заповедник им. Г.Н. Прозрителева и Г.К. Праве- Музей 247го гвардейского десантно-штурмового Кавказского казачьего полка ВДВ РФ- Музей пожарной охраны г. Ставрополя- Исторический Парк России – Моя История- Музей истории казачества- Галерея Паршина- Картинная галерея пейзажей ЗХР П.М. Гречишкина

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	\approx 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	\approx 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	\approx 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	\approx 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет	≈ 600/960		

этап (этап спортивной специализации)	обучения/ свыше трех лет обучения:			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности,	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы

	самоанализ обучающегося			спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная

			характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
