

**Муниципальное образовательное автономное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа А.Карпова»
Верхнекетского района Томской области**

Принята на заседании
Педагогического совета
от 25 августа 2023 г.
Протокол № 4

Утверждаю
Директор
МОАУ ДО СШ А.Карпова
А.И.Морозов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 41489398458301171197598704251298898275
Владелец: МОРОЗОВ АНДРЕЙ ИВАНОВИЧ
Действителен с 03.05.2023 по 26.07.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Возраст обучающихся: 9 лет
Срок реализации программы: 8 лет

Автор:
Ходова Е.А., тренер-преподаватель

р.п.Белый Яр, 2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Общие положения.....	3
II. Характеристика Программы	5
2.1. Сроки реализации Программы.....	5
2.2. Объём Программы.....	6
2.3. Виды (формы) обучения.....	7
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	11
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	11
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте.....	16
2.7. Инструкторская и судейская практика.....	18
2.8. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.....	20
III. Система контроля.....	23
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	23
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	24
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.....	25
IV. Рабочая программа по виду спорта.....	26
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	32
4.2. Методика проведения учебно-тренировочных занятий.....	42
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта "лёгкая атлетика".....	49
VI. Условия реализации Программы.....	50
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	50
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	51
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	51

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Лёгкая атлетика» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по данному виду спорта с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. N 996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» (далее - ФССП). Лёгкая атлетика – олимпийский вид спорта, зарегистрированный в реестре общероссийских видов спорта (номер-код 0020001611Я).

2. Программа разработана с учётом Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика», утверждённой приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 г. N 1282, в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

3. Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее - НП);

2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ).

4. 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 спортсменов по виду спорта «лёгкая атлетика».

Основные задачи подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки:

укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие;

расширение запаса двигательных умений при изучении действий: бег, ходьба, метания, прыжки;

формирование основ техники различных физических упражнений;

создание условий для всестороннего воспитания физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости, а также ловкости и координации;

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

выявление и отбор одарённых юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лёгкая атлетика.

Основные задачи подготовки обучающихся учебно-тренировочного этапа:

закрепление основ техники видов спорта лёгкая атлетика;

стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

формирование спортивной мотивации;

профессиональная ориентация.

5. Программа построена с учётом:

позападного усложнения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, применения оптимальной системы питания, отдыха и восстановления;

моделировании содержания учебно-тренировочного процесса по видам подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической);

индивидуализации спортивной подготовки (учёт индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

единства общей и специальной физической подготовки с возрастанием доли специальной физической подготовки по мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена;

непрерывности и цикличности процесса подготовки;

взаимосвязи всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего, учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

II. Характеристика Программы

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта входит в программу летних Олимпийских игр.

В системе физического воспитания легкая атлетика играет ведущую роль благодаря большому разнообразию, доступности и прикладному характеру ее видов. По количеству занимающихся легкой атлетикой в системе дополнительного образования Российской Федерации данный вид спорта входил в четверку наиболее популярных видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол).

В основе легкой атлетики заложены естественные локомоторные движения человека, что объясняет доступность легкоатлетических упражнений и возможность варьировать тренировочную нагрузку. Занятия по легкой атлетике проводятся в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях, таким образом обеспечивается всестороннее физическое развитие, укрепляется здоровье детей.

2.1. Сроки реализации Программы

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, а также численный состав групп на этапах спортивной подготовки указаны в таблице 1.

Таблица 1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

При комплектовании группы на этапах спортивной подготовки формируются:

1) по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося (в таблице 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки);
- количественного состава (в таблице 1 определяется минимальная наполняемость учебно-тренировочных групп*);

2) при наличии у обучающегося медицинского заключения о допуске к занятиям избранным видом спорта;

3) возможности перевода обучающихся из других образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы.

*Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 1 и устанавливается с учётом единовременной пропускной способностью спортивного сооружения, в котором реализуется Программа.

2.2. Объем Программы

Процесс подготовки легкоатлетов реализуется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим общий объем нагрузки, которая распределяется на основании требований ФССП по виду спорта «Лёгкая атлетика» и с учетом этапа и периода спортивной подготовки. Данные объема Программы представлены в Таблице 2.

Таблица 2. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
------------------	------------------------------------

	Этап начальной подготовки		Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю*	4,5-6	6-8	9-14	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

*В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) на учебно-тренировочном этапе недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана.

2.3. Виды (формы) обучения

Процесс спортивной подготовки по лёгкой атлетике осуществляется в следующих формах:

- 1) учебно-тренировочные занятия;
- 2) учебно-тренировочные мероприятия;
- 3) спортивные соревнования.

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой) в форме групповой спортивной тренировки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, качественной подготовки обучающихся к спортивным соревнованиям и повышения их спортивного мастерства организуются учебно-тренировочные сборы.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

Таблица 3. Учебно-тренировочные мероприятия

N 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного	-	-

	медицинского обследования		
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

Для участия в учебно-тренировочных сборах формируется количественный состав обучающихся с учетом планирования их участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарный планы Томской области и Верхнекетского района в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования.

Важная роль в подготовке спортсмена-легкоатлета отводится соревновательной деятельности. Участие в соревнованиях позволяет спортсменам повысить уровень спортивной квалификации и достичь запланированных результатов в соревновательной борьбе.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

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

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

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Томской области, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Верхнекетского района и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4.

Таблица 4. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спорти

соревнований	вной специализации)			
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	2	4	4
Отборочные	-	1	1	2
Основные	-	1	1	2

**Таблица 5. Спортивные соревнования по лёгкой атлетике согласно
Календарному плану физкультурных и спортивных мероприятий Томской области**

Этапы и годы спортивной подготовки		
Этап начальной подготовки		Время проведения
До года	Открытое региональное физкультурное мероприятие памяти Н.И.Скопинцева	апрель
Свыше 1 года	Открытое региональное физкультурное мероприятие по лёгкой атлетике памяти А.К.Васильевой	декабрь
	Открытое региональное физкультурное мероприятие памяти Н.И.Скопинцева	апрель
Учебно-тренировочный этап		
До 3 лет	Открытое региональное физкультурное мероприятие по лёгкой атлетике памяти А.К.Васильевой	декабрь
	Всероссийские соревнования по лёгкой атлетике(в помещении) памяти Г.Н.Быкони	январь
	Открытое региональное физкультурное мероприятие памяти Н.И.Скопинцева	апрель
	Открытые региональные соревнования памяти Е.Р.Лимберга	май-июнь
Свыше 3 лет	Открытое региональное физкультурное мероприятие по лёгкой атлетике памяти А.К.Васильевой	декабрь
	Всероссийские соревнования по лёгкой атлетике(в помещении) памяти Г.Н.Быкони	январь
	Открытое региональное физкультурное мероприятие памяти Н.И.Скопинцева	апрель
	Открытые региональные соревнования памяти Е.Р.Лимберга	май-июнь

Работа по индивидуальным планам.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса составляются индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Томской области.

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

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

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки, эффективное распределение программного материала по периодам спортивной подготовки, годам обучения и блокам планирования.

Таблица 6. Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет	
			1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	8	10	12	12	14	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2		3			3	
		Наполняемость групп (человек)							
		10-20			8-16				
1	Общая физическая подготовка	204	248	248	168	198	198	146	146
2	Специальная физическая подготовка	30	50	50	122	144	144	197	197
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	10	10	22	28	28	44	44
4	Техническая подготовка	46	70	70	126	148	148	189	189
5	Тактическая подготовка	10	10	10	20	28	28	36	36
6	Теоретическая подготовка	10	10	10	10	10	10	14	14
7	Психологическая подготовка	6	10	10	14	16	16	22	22
8	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	16	24	24	44	44
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	2	6	6
10	Восстановительные мероприятия	0	0	0	14	20	20	22	22
11	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	6	6	6	6	6	8	8
	Общее количество часов в год	312	416	416	520	624	624	728	728

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Современный национальный воспитательный идеал – это высоконравственный, компетентный гражданин России, патриот Отечества, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, разделяющий духовные и культурные традиции многонационального народа Российской Федерации.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей обучающегося, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же

воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Общая цель воспитания в МОАУ ДО СШ А.Карпова – личностное развитие обучающихся, заключающееся:

1) в развитии их позитивного отношения к общественным ценностям (семья, труд, Отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек);

2) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике:

восприятие занятий спортом как средства саморазвития;

культивирование здорового образа жизни;

уважение к духовным и культурным традициям страны, малой Родины, семейным ценностям;

поддержка и развитие традиций своего спортивного коллектива, спортивной школы и Верхнекетского района;

участие в совместной образовательной, общественной и творческой деятельности: педагоги-обучающиеся-родители;

поддержка принципов коллективизма и ответственности за общее дело.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных задач:

1) реализация воспитательных возможностей общешкольных ключевых дел;

2) организация предметно-эстетической среды, т.е. оформление внутреннего и внешнего пространства школы, её дизайнерские решения, символика как отражение ценностей, культивируемых в организации;

3) реализация воспитательного потенциала учебно-тренировочного занятия;

4) профориентация как практическое освоение образовательной и профессиональной деятельности и мотивация к выбору профессии;

5) работа с родителями для более эффективного достижения целей воспитания.

Календарный план воспитательной работы по реализуемым задачам (модулям) и направлениям приведен в таблице 7.

Таблица 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Ключевые общешкольные дела		

1.1	На школьном уровне	Участие в спортивных соревнованиях, посвящённых государственным и профессиональным праздникам и датам, памяти профессионалов и героев: - муниципальный этап «Кросс Нации»; - школьные соревнования по многоборью; - легкоатлетическая эстафета, посвящённая дню Победы; - спортивно-патриотическая акция «Отожмёмся за Победу!»; - школьные соревнования «Шиповка юных»	по календарю сентябрь ноябрь май июнь-июль
1.2		Проведение новогодних спортивных праздников: - соревнования на призы Деда Мороза между командами обучающихся; - спортивные праздники с участием обучающихся, выпускников и родителей обучающихся	декабрь- январь
1.3		Реализация проекта «Герои войны – герои спорта»: - просмотр тематических кинофильмов; - тематические занятия	апрель-май
1.4	На муниципальном (внешкольном) уровне	Участие в спортивных событиях и акциях, посвящённых юбилею района и посёлка; значимым отечественным и международным событиям	в соответствии с календарем праздничных дат
1.5		Участие в муниципальных и региональных фестивалях ВФСК «Готов к труду и обороне!»	в течение учебного года
1.6	На индивидуальном уровне	Реализация проекта «Одарённые дети»: - сбор портфолио обучающихся; - выдвижение кандидатов на награждение премией Главы Верхнекетского района «Одарённые дети»; - церемония награждения; - награждение и чествование лучших спортсменов – выпускников на выпускных вечерах	в течение учебного года апрель-май июнь
2.	Организация предметно-эстетической среды спортивной школы		
2.1		Благоустройство территории спортивной школы: - озеленение; - стрижка газонов; - устройство пешеходных дорожек; - субботники по уборке территории	в течение учебного года
2.2		Создание малых архитектурных форм на территории спортивной школы	в течение учебного года
2.3		Событийный дизайн (оформление пространства спортивных праздников, церемоний и соревнований)	в течение учебного года
2.4		Благоустройство и оформление помещений для учебно-тренировочного процесса и отдыха	в течение учебного года
2.5		Размещение специальной информации для обучающихся и родителей: - на стендах спортивной школы; - на официальном сайте; - в социальных сетях	в течение учебного года
3.	Учебно-тренировочное занятие		

3.1	Здоровьесбережение	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - участие в пропагандистских акциях по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	в течение учебного года
3.2	Культура спортивной безопасности и антидопингового поведения	Изучение инструкций по безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия, соревнований, в тренажёрном зале, при поездке на автомобильном и железнодорожном транспорте; Знакомство с правилами честного и чистого спорта	в течение учебного года
3.3	Безопасность жизни	Изучение правил поведения и профилактические мероприятия (тренировки) по пожарной безопасности, антитеррористической безопасности. Профилактика экстремизма в подростковой и молодёжной среде	в течение учебного года
3.4	Освоение духовных и культурных ценностей. Воспитание уважения к истории и традициям	Популяризация физической культуры и спорта; Формирование уважения и развитие интереса к истории и традициям спортивной школы; Изучение спортивного этикета; Пополнение знаний о выдающихся спортсменах	в течение учебного года
3.5	Формирование традиций собственного спортивного коллектива	Участие в соревнованиях; Организация совместных мероприятий с родителями; Формирование институтов самоуправления в коллективе	в течение учебного года
4.	Профориентационная деятельность		
4.1	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 учебного года

4.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	в течение учебного года
5.	Работа с родителями		
5.1	Участие в органах управления	- формирование родительского комитета; - выборы представителя в общешкольный родительский комитет	август-сентябрь
5.2	Совместная деятельность	- индивидуальные беседы с родителями, собрания; - участие родителей в спортивных соревнованиях в качестве зрителей; - участие родителей в поездках на соревнования в качестве сопровождающих и группы поддержки спортсменов; - поощрение родителей лучших спортсменов и родителей – активных помощников в образовании и воспитании обучающихся	в течение учебного года
5.3	Обратная связь (изучение мнения родителей)	Участие родителей обучающихся в опросах, проводимых спортивной школой, администрацией района, департаментом по молодёжной политике, физической культуре и спорту Томской области	в течение учебного года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В МОАУ ДО СШ А.Карпова осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. В рамках профилактики антидопингового просвещения обучающиеся обязаны под роспись знакомиться с антидопинговыми правилами по избранному виду спорта.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде и в разделе «Антидопинг» на сайте МОАУ ДО СШ А.Карпова.

Таблица 8. 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	Занятия проводятся в форме беседы с группой обучающихся. Ознакомление с Антидопинговыми правилами: 1.Определение общего понятия, что такое «допинг». 2. Определение полного, широкого понятия, что такое «допинг». 3.Определение общих понятий: «Антидопинговые правила», «запрещенный список», «допинг- контроль», «допинг-офицер», «допинг-тест».	май-июнь; октябрь-февраль	Первое занятие проводится во втором полугодии учебного года. Желательно присутствие родителей или официальных представителей обучающихся. Время беседы - 30-45 мин., можно совмещать с практическим учебно-тренировочным занятием. Расширить понятие «допинг» - это не только вредные вещества для здоровья, но и обман соперников, родителей, друзей и самого себя. Это стыдно.

			На освоение 1-й, 2-й и 3-й темы отводится по одному часу учебного времени.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Занятия проводятся в форме беседы с небольшой группой спортсменов (не более 3-х человек одного пола).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Примеры нарушения антидопинговых правил. 2. Непреднамеренные нарушения 3. Пищевые биологически активные добавки. 4. Предупреждение и ответственность спортсмена. 5. Прохождение дистанционного обучения по курсу «Антидопинг» и получение сертификата. 6. Ознакомление с системой АДАМС. 7. Процедура взятия пробы мочи. 8. Процедура взятия пробы крови 	1 занятие в один-два месяца; 5-й год обучения - одно занятие в месяц в течение учебного года	<p>Первое занятие учебного года посвящается повторению пройденного материала в предыдущего учебного года. Желательно присутствие родителей или официальных представителей обучающихся. Время беседы - 45-60 мин, можно совмещать с практическим учебно-тренировочным занятием.</p> <p>По годам обучения на УТ желательно равномерное распределение антидопинговых мероприятий.</p> <p>В конце каждого учебного года проводится контрольное занятие или тестирование по всему пройденному материалу. При подготовке тренеру-преподавателю к проведению антидопинговых мероприятий рекомендуется использовать информационный ресурс РУСАДА.</p>

2.7. Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса. Поэтому данная Программа направлена не только на физическую подготовку спортсменов, но и на освоение элементарных умений и навыков ведения тренировочной работы и основам судейства соревнований. Целью этого вида образовательной деятельности является подготовка не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила вида спорта.

Данная деятельность предусмотрена в программном материале, начиная с УТ подготовки обучающихся.

Возможность познакомить обучающихся со спецификой работы тренера-преподавателя может послужить в дальнейшем толчком к выбору ими этой профессии. Поэтому в течение всего процесса подготовки спортсмена в рамках инструкторской практики тренеру-преподавателю необходимо не только привлекать обучающихся к организации занятий и участию их в проведении отдельных частей

учебно-тренировочного занятия, формировать у спортсменов умение самостоятельного качественного выполнения изученных технических элементов и упражнений по воспитанию физических качеств, но и планировать различные беседы, лекции, дискуссии, позволяющие расширить знания об особенностях работы тренеров-преподавателей по лёгкой атлетике, об основах построения спортивной тренировки, о принципах воздействия физических упражнений на организм спортсменов и многие другие. Планы по инструкторской практике следует формировать с учетом текущих знаний, умений и навыков спортсменов.

Судейская практика обучающегося заключается в четком понимании основных положений правил соревнований и работы арбитров (понимание жестов судей, умение читать протокол соревнований, знать основные обозначения в протоколе статистики и т.д.).

На учебно-тренировочном этапе обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской и судейской работы:

Таблица 9. План инструкторской и судейской практики

Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет обучения)		Кол-во часов
	<i>Инструкторская практика</i>	
1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия.	6
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.	3-6
	Итого инструкторская практика:	9-12
	<i>Судейская практика</i>	
1	Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	4-6
2	Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	3-6
	Итого судейская практика:	7-12
	Всего инструкторская и судейская практика на УТ (до 3-х лет обучения):	16-24
Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения)		
	<i>Инструкторская практика</i>	
1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия.	7
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.	7
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия.	7
4	Самостоятельное проведение общей разминки.	7
	Итого инструкторская практика:	28
	<i>Судейская практика</i>	
1	Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	10
2	Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	6
	Итого судейская практика:	16
	Всего инструкторская и судейская практика на УТ (свыше 3-х лет обучения):	44

2.8. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает:

предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);

этапные и текущие медицинские обследования;

врачебно-педагогические наблюдения с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;

санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок и спортивных соревнований, одежды и обуви;

медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

контроль питания спортсменов и использования ими восстановительных средств

выполнений рекомендаций медицинских работников.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Таблица 10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	в течение учебного года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	в течение учебного года

	Применение медико-биологических средств	в течение учебного года
	Применение педагогических средств	в течение учебного года
	Применение психологических средств	в течение учебного года
	Применение гигиенических средств	в течение учебного года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	в течение учебного года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	в течение учебного года
	Применение медико-биологических средств	в течение учебного года
	Применение педагогических средств	в течение учебного года
	Применение психологических средств	в течение учебного года
	Применение гигиенических средств	в течение учебного года

Цель медико-биологического контроля: определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим особенностям обучающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

Задачи медико-биологического контроля:

- определение показаний и противопоказаний к занятиям лёгкой атлетикой;
- обоснование рациональных режимов учебно-тренировочного процесса обучающихся;
- систематическое наблюдение за физическим и психоэмоциональным состоянием обучающихся;
- обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий обучающихся;
- медицинское обеспечение соревнований по лёгкой атлетике;
- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий лёгкой атлетикой, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Невозможно без поддержания или повышения должного уровня работоспособности игрока сохранить непрерывность и эффективность учебно-тренировочного процесса. Поэтому в современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, которые следует применять систематически и направленно. Подбор восстановительных средств следует формировать с учетом

возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных (возрастных) особенностей спортсменов.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки переутомления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие учебно-тренировочного занятия на организм обучающегося. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

В таблице 11 показаны средства восстановления легкоатлетов на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица 11. Восстановительные мероприятия, используемые при работе с легкоатлетами на разных этапах подготовки

Задача	Средства, методы, мероприятия
Этап начальной подготовки	
Постепенная адаптация к повышению физических нагрузок	Закономерное, рациональное сочетание нагрузок и отдыха на занятии. Широкое использование подвижных игр в решении двигательных задач.
Восстановление работоспособности обучающихся	Обучение использованию гигиенических процедур: водные процедуры, закаливание организма солнцем, водой, воздухом. Сбалансированное питание (восстановление потраченных калорий, правильное сочетание продуктов).
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
Профилактика и предупреждение Травматизма. Рациональное построение тренировки и соотношение объема и интенсивности нагрузки спортсменов	Массаж и самомассаж - как средства восстановления. Использование разминки в учебно-тренировочном процессе и в игровой деятельности.

Предупреждение перенапряжения	переутомления,	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности. Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный.
Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Психологическая подготовка к учебно-тренировочному и соревновательному процессу.	Упражнения восстановительной направленности, плавание (водоем, бассейн). Сауна, общий массаж, кислородные коктейли. Элементы аутотренинга, настрой на игру.

III. Система контроля

Контроль в учебно-тренировочном процессе - одно из важных и необходимых условий эффективного планирования спортивной тренировки. Он позволяет не только увидеть и проанализировать планируемые результаты, но и вовремя скорректировать (уточнить, исправить) сам план для устранения выявленных недостатков. Следует помнить, что контроль будет результативным лишь в том случае, если будет осуществляться систематически, объективно, достоверно, с обязательным анализом полученных результатов.

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, а также 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 с первого 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 Томской области, начиная с четвертого года;

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Важную роль для получения необходимых показателей состояния и спортивной подготовленности спортсменов выполняют различные контрольные тесты и нормативы, которые применяет тренер-преподаватель в рамках педагогического контроля в течение всего учебно-тренировочного процесса. Этот подход позволяет постоянно получать данные о прогрессировании, спортивном росте игрока, определять его пригодность к дальнейшему совершенствованию и его интерес к углубленной специализации, а также постоянно иметь представление не только об уровне спортивной подготовленности игрока, но и о динамике и приросте значимых и интересующих тренера-преподавателя показателей. Это методы текущего контроля.

Оценка результатов освоения Программы в течение учебного года сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или)

вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольных-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «лёгкая атлетика» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Таблица 12. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "лёгкая атлетика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

Таблица 13. 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 "лёгкая атлетика"

N 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. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
2.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

IV. Рабочая программа по виду спорта

Рабочая программа по виду спорта «лёгкая» содержит разделы, в которых изложен материал по всем видам подготовки:

- теоретическая подготовка;
- физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- психологическая подготовка.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность становления спортивного мастерства на протяжении всего учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы спортивной подготовки и осуществляется в форме специально организованных лекций, бесед. Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после учебно-тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами; просмотр и анализ видеоматериалов; педагогические наблюдения, анализ полученных материалов; видеоанализ проведенных игр по

техничко-тактическим показателям; ведение дневника самоконтроля; викторины.

Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от уровня подготовленности общего кругозора и возраста обучающегося.

Особое значение придается изучению теории избранного вида. Необходимо, чтобы обучающийся хорошо знал правила спортивных соревнований, умел вести дневник самоконтроля и проводить анализ учебно-тренировочного процесса. Учебно-тематический план для изучения теории приведен в таблице 14.

Таблица 14. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «легкая атлетика»	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

<p>Основы безопасности. Правила поведения на спортивном легкоатлетическом объекте (стадион, манеж)</p>	<p>сентябрь, май</p>	<p>Правила пересечения беговой дорожки. Правила передвижения по беговой дорожке против часовой стрелки и по нужной дорожке. Правила передвижения по прыжковым секторам. Правило не выходить на поле для метаний. Применение правила пересечения беговой дорожки. Правила использования беговых дорожек; правила поведения на беговой дорожке во время занятия. Правила передвижения по беговой дорожке против часовой стрелки и по нужной дорожке</p>
<p>Структура тренировочного занятия.</p>	<p>октябрь</p>	<p>Основные части тренировочного занятия: разминка, основная часть, заминка и для чего они нужны. Структура основной части тренировочного занятия. Последовательность выполнения упражнений.</p>
<p>Общие правила личной гигиены спортсмена</p>	<p>ноябрь, май</p>	<p>Необходимость иметь сменную спортивную одежду и обувь (майка, трусы, носки, кроссовки) и менять одежду и обувь до и после тренировочного занятия. Необходимость принимать душ после тренировочного занятия. Необходимость иметь предметы личной гигиены (мыло, расческа, полотенце) и пользоваться ими до и после тренировочного занятия. Необходимость иметь личную бутылку с питьевой водой и уметь ей пользоваться во время тренировочного занятия. Негативные последствия передачи предметов личной гигиены другим лицам.</p>
<p>Ознакомление с основами терминологии вида спорта «легкая атлетика»</p>	<p>октябрь- ноябрь: декабрь, январь</p>	<p>Основные понятия и команды: «на старт», «внимание», «марш», «старт», «финиш», «круг» «дорожка», «сектор», «дистанция», «результат», «спринт» и др., названия дисциплин вида спорта «легкая атлетика» и пр. Понятия спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, официальные, не официальные. Понятия спринтерского и барьерного бега, бега на средние и стайерские дистанции, спортивной ходьбы, четырех видов прыжков, четырех видов метаний. Использование данных понятий в учебно-тренировочном процессе.</p>
<p>Ознакомление с дисциплинами вида спорта «легкая атлетика».</p>	<p>март- апрель, июль- август; декабрь, март, июнь</p>	<p>Основные группы дисциплин вида спорта «легкая атлетика» - бег, прыжки, метания, спортивная ходьба, многоборья. Спортивные объекты, на которых проходят занятия и соревнования по легкой атлетике (стадион, манеж). Стандартная длина дорожки по кругу. Группы дисциплин вида спорта «легкая атлетика»: 1) бег (бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, эстафетный бег, барьерный бег, кросс; 2) спортивная ходьба; 3) прыжки (в длину, тройным, в высоту, с шестом); 4) метания (диска, копья, молота, толкание ядра); многоборья.</p>

	Ознакомление с антидопинговыми правилами Изучение антидопинговых правил	май-июнь; октябрь, февраль,	Общее понятие «допинг». Негативные последствия принятия допинга - проблемы со здоровьем, травмы, прекращение роста спортивных результатов. Определение «допинг». Негативные последствия принятия допинга - проблемы со здоровьем, травмы, прекращение роста спортивных результатов. Неотвратимость наказания за его применение. Случайные риски попадания допинга в организм спортсмена и возможности сведения такого риска до минимума или полного его исключения из спортивной практики. Общее представление о «запрещенном списке», «допинг-контроле», «допинг-тесте».
	Основы здорового образа жизни. (ЗОЖ).	январь, июль, август	Общее понятие «здорового образа жизни». Составляющие части ЗОЖ.
Учебно-тренировочный этап	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники в избранных дисциплинах вида спорта «легкая атлетика»	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Основы психологической подготовки	ноябрь, апрель (2-й - 5 й годы об.- занятия перед соревнованиями)	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Типы нервной деятельности человека. Психологическая подготовка перед соревнованиями. Психологическое воздействие на соперников. Управление психологическим состоянием во время соревнований.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	декабрь-май	Деление участников по возрасту' и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Правила поведения на спортивном легкоатлетическом объекте (стадион, манеж)	сентябрь (1-3 годы об.- 1 занятие в начале уч.о года)	Повторение ранее пройденного материала. Устное тестирование обучающихся
Правила поведения при самостоятельных учебно-тренировочных занятиях на открытых площадках и в лесопарковой зоне	весь период (1-3 годы об.- 1 занятие перед самостоят. занятиями)	Основы безопасности в лесопарковой зоне при самостоятельных занятиях; правила поведения в лесопарковых зонах; самоконтроль при самостоятельных занятиях.
Изучение правил проведения соревнований по избранным дисциплинам виду спорта «легкая атлетика» и практическое их применение	ноябрь, апрель (1-3 годы об.- 1 занятие перед соревнованиями)	Правила соревнований в избранной дисциплине вида спорта «легкая атлетика».
Ведение дневника спортсмена (спортивных тренировок) в расширенном формате	1 занятие в начале учебного года	Повторение ранее пройденного материала. Необходимость самостоятельного анализа выполнения учебно-тренировочного плана, выступления в соревнованиях, самочувствия, самоконтроля с обязательной фиксацией в дневнике спортивных тренировок, восстановительных процедур, физиотерапии. Примеры ведения дневника спортивных тренировок. Онлайн-тестирование.
Изучение антидопинговых правил. Профилактика допинговых нарушений.	1 занятие каждые один-два месяца; 5-й год об.- 1 занятие каждый месяц.	Примеры нарушения антидопинговых правил. Непреднамеренные нарушения. Пищевые биологически активные добавки. Предупреждение и ответственность спортсмена за нарушение Антидопинговых правил. Прохождение дистанционного обучения по курсу Антидопинг и получение сертификата. Ознакомление с системой АДАМС. Процедура взятия пробы мочи. Процедура взятия пробы крови. Онлайн-тестирование

Основы самоконтроля: контроль за пульсом	сентябрь-октябрь (с 4-го г.об. 1 занятие в начале подготовки периода)	Повторение пройденного материала. Проверка правильности контроля пульса и его фиксирования в дневнике спортивной тренировки. Онлайн-тестирование.
Контроль за самочувствием и восстановлением после учебно-тренировочных занятий	сентябрь-ноябрь, апрель (с 4-го г.об, 3 занятия в начале подгот. периода и перед периодом непосредственной подготовки к соревн.	Повторение пройденного материала. Методы контроля самочувствия. Методы контроля восстановления после физической нагрузки. Составление программы восстановления после физических нагрузок. Анализ полученных данных и внесение коррективов (при необходимости) в программу восстановления, учебно-тренировочный процесс и образ жизни. Онлайн-тестирование.
Основы диетологии, контроль за питанием	июль-август с 4 г.об. 1 занятие в конце уч.года	Наука диетология. Роль диетологии в спорте. Здоровое питание. Диеты для обучающихся: «за» и «против». Онлайн-тестирование.
Оказание первой доврачебной помощи при занятиях спортом	сентябрь (с 4-го г. об. 2 занятия перед началом учебного года)	Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Определение наличия сознания у пострадавшего. Мероприятия по проведению сердечно-легочной реанимации до появления признаков жизни. Мероприятия по поддержанию проходимости дыхательных путей. Придание пострадавшему оптимального положения тела. Контроль состояния пострадавшего. Вызов скорой помощи. Алгоритм действий обучающегося спортсмена при использовании неизвестных препаратов Список запрещенных препаратов и методов. Терапевтическое использование.

Практические занятия

В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся. Также обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Основной формой освоения практических навыков в рамках Программы является групповое учебно-тренировочное занятие.

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

Таблица 15. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Тренировочные средства	Этапы спортивной подготовки	
		НП	
		до 1 года	свыше 1 года
1	Бег трусцой в равномерном темпе	+	+
2	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц	+	+
3	Упражнения на статику и статическое равновесие	+	+
4	Специальные беговые упражнения		+
5	Бег с ускорением		+
6	Бег с высокого старта	+	+
7	Бег с высокого старта «по движению»		+
8	Бег с высокого старта под команду		+
9	Бег с низкого старта (без колодок)		+
10	Бег с хода		+
11	Челночный бег	+	+
12	Встречные эстафеты	+	+
13	Бег под команду из различных исходных положений.	+	+
14	Бег под команду с различными заданиями	+	+
15	Повторный бег	+	+
16	Барьерные упражнения в различных комбинациях.	+	+
17	«Высокое бедро» с барьерами		+
18	Барьерный бег		+
19	Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава	+	+
20	Упражнения для развития подвижности коленного сустава обеих ног		+
21	Пешие туристические прогулки в лесопарковой зоне для развития общей выносливости	+	+
22	Ходьба широким шагом с элементами спортивной ходьбы		+
23	Кросс		+
24	Прыжки через скакалку на 2-х и одной ноге	+	
25	Скачки на 2-х и одной ноге через лежащую «лесенку»	+	

26	Прыжки в длину с места с одной и 2-х ног с приземлением на две ноги	+	+
27	Скачки на 2-х и одной ноге через лежащую «лесенку», в том числе левым и правым боком, спиной		+
28	Одинарные, двойные и тройные прыжки в длину с места с 2-х ног и приземление на две ноги		+
29	Двойной и тройной прыжок с места с ноги на ногу с приземлением на две ноги		+
30	Прыжки в длину с небольшого разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. То же через препятствие (барьер, скакалка) 10-30 см	+	+
31	Прыжки через барьеры на 2-х ногах через шаг и на каждый шаг		+
32	Комплекс упражнений с набивными мячами в парах, выполняя броски двумя руками	+	
33	То же, поочередно правой и левой рукой		+
34	Метание теннисного мяча с места в сетку	+	
35	Метание теннисного мяча с небольшого подбега в цель		+
36	Перебрасывание набивного мяча и теннисного мяча от партнера партнеру различными способами на скорость	+	+
37	Подвижные игры с набивным мячом		+
38	Упражнения с резиной для мышц стопы и укрепления коленного и тазобедренного сустава обеих ног		+
39	Упражнения с гантелями для плечевого, локтевого и кистевого сустава обеих рук		+
40	Подвижные игры	+	+
41	Спортивные игры по упрощенным правилам		+
Программный материал (тренировочные средства)		УТ	
		До 3 лет	Свыше 3 лет
I.	Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»	Соревновательные дисциплины - бег 60м, 100м, 200м	
1	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %		+
2	Старты и стартовые упражнения до 40 м	+	+
3	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже	+	+
4	Прыжковые упражнения	+	+
5	Специальные силовые упражнения		+
6	Общие подготовительные упражнения	+	+
Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»		Соревновательная дисциплина – бег 400 м	
1	Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91-100 %		+
2	Старты и стартовые упражнения до 40 м	+	+
3	Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 90 % и ниже, интервальный бег	+	+

4	Прыжковые упражнения	+	+
5	Общие подготовительные упражнения	+	+
Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»		Соревновательные дисциплины – бег 60м с/б, 110(100)м с/б	
1	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	+	+
2	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	+	+
3	Прыжковые упражнения	+	+
4	Специальные силовые упражнения		+
5	Общие подготовительные упражнения	+	+
Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»		Соревновательная дисциплина- бег 400 м с/б	
1	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	+	+
2	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91-100 %		+
3	Прыжковые упражнения	+	+
4	Общие подготовительные упражнения	+	+
II	Бег на средние и длинные дистанции	Соревновательные дисциплины- бег 800 м, 1500 м	
1	Бег в аэробном режиме, развивающем	+	+
2	Бег в аэробном режиме восстановительном	+	+
3	Прыжковые упражнения	+	+
4	Общие подготовительные упражнения	+	+
III	Спортивная дисциплина «Прыжки»	Соревновательная дисциплина- прыжок в высоту	
1	Прыжки в высоту со среднего и короткого разбега	+	+
2	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100	+	+
3	Прыжковые упражнения	+	+
4	Специальные силовые упражнения		+
5	Общие подготовительные упражнения	+	+
IV	Спортивная дисциплина «Метания»	Соревновательная дисциплина — толкание ядра	
1	Толчки ядра несоревновательных параметров	+	+
2	Бросковые упражнения	+	+
3	Прыжковые упражнения	+	+
4	Специальные силовые упражнения		
5	Спринтерские беговые упражнения	+	+
6	Общие подготовительные упражнения	+	+

**Таблица 16. Тематический план для учебно-тренировочных занятий
по виду спорта «легкая атлетика»**

Этап спортивной подготовки	Темы практических учебно-спортивного занятия	Колич-во часов	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (до года обучения)	Обучение технике медленного бега.	6	сентябрь-ноябрь	Медленный непрерывный бег от 2-3 мин. в сентябре, 4 мин. - в июле-августе.
	Обучение технике равномерного бега в аэробном режиме.	19	декабрь-август	Равномерный бег в аэробном режиме на отрезках до 1 км.
	Обучение общеразвивающим упражнениям	6	сентябрь	Упражнения на все группы мышц, на гибкость, координацию.
	Обучение упражнениям на статику и статическое равновесие.	9	октябрь	Упражнения: «ласточка на одной ноге», «березка», кувырки вперед и назад, «мостик» из положения лежа, стретчинг.
	Обучение технике спринтерского бега.	9	октябрь-декабрь	Свободный бег, на «высокой» стопе», синхронно работая руками и ногами, 3-5 х 20-40 м.
	Обучение челночному бегу.	5	октябрь	Бег быстрый 4х10-20 м (2-3 серии).
	Обучение бегу с высокого старта.	8	ноябрь	Бег с положения высокого старта, в том числе под команду на отрезках 20-30 м х 3-5 раз (повторный бег).
	Обучение бегу под команду из различных исходных положений.	7	сентябрь-декабрь	Из исходных положений сидя, лежа, стоя спиной к линии старта и пр.10-20 м.
	Обучение встречным эстафетам.	4	ноябрь-март	
	Обучение разнообразным барьерным упражнениям, преодолевая барьеры с разных ног.	30		Барьерные упражнения (статические и с продвижением):ходьба, преодолевая барьеры «барьерным шагом» через шаг и на каждый шаг, боком, под барьером и в различных комбинациях. То же с продвижением и с подскоком. «Высокое бедро» с барьерами.

V.

Обучение барьерному бегу.	18		Бег в 2, 3, 4 и 5 шагов.
Обучение упражнениям для укрепления мышц стопы.	8	сентябрь-август	«Гусеница», прыжки «воробушком по песку» и др. Прыжки через скакалку на 2-х и одной ноге.
Обучение прыжкам в длину с места с 2-х ног и одной ноги.	14	октябрь-декабрь	Прыжки в длину с места с 2-х ног и с одной ноги приземление на две ноги.
Обучение скачкам на 2-х и одной ноге.	10	январь-апрель	Скачки на 2-х и одной ноге через лежащую «лесенку» 5-10 м.
Обучение прыжкам с разбега.	16	май-август	Прыжки в длину с разбега 5-10 м с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. То же, но через препятствие (барьер, скакалка) 10-30 см.
Развитие общей выносливость.	10	сентябрь, май-август	Туристические прогулки на местности.
Обучение упражнениям для развития подвижности тазобедренного сустава.	2	ноябрь	Упражнения на гибкость, с резиной, с сопротивлением.
Обучению упражнениям с набивными мячами.	18	октябрь-май	Разнообразные упражнения с набивными мячами в парах, выполняя броски двумя руками (из-за головы вперед, из-за головы назад, от груди вперед, снизувперед и др.). Перебрасывание набивного мяча и теннисного мяча от партнера партнеру различными способами на скорость
Обучению метанию мяча (140 г.).	7	январь-март	Метание теннисного мяча с места в сетку
Обучение упражнений с резиной.	12		Выполнение упражнений с резиной для мышц стопы, укрепления коленного и тазобедренного сустава обеих ног.
Итого практические занятия:	217		

Этап начальной подготовки (свыше года обучения)	Обучение разнообразным упражнениям на ловкость, гибкость, баланс, статику и пр.	10	весь период	«Страус» с различными положениями руг и маховой ноги; статическое равновесие – «баланс», стоя на полусфере с разным положением рук и ног, стойка на лопатках, двойные и тройные кувырки вперед, кувырок назад, «мостик», стретчинг и др.
	Обучение бегу под команду без фальстарта.	10	сентябрь-октябрь	Бег под команду из различных исходных положений - сидя, лежа, стоя спиной к линии старта и с различными заданиями (например, кувырок вперед) 10-20 м.
	Обучение бегу с высокого старта.	10	ноябрь-январь	Бег с высокого старта «по движению» и под команду. Бег под команду с различными заданиями 10-20м.
	Обучение бегу с ускорением.	10	ноябрь-	Бег с ускорениями (ускорения) 20-50м.
	Обучение поворотам в челночном беге.	10	февраль	Челночный бег.
	Развитие быстроты и ловкости.	10	весь период	Встречные эстафеты 20-30 м с различными препятствиями и заданиями. Подвижные игры.
	Обучение и совершенствование техники барьерных упражнений.	30	весь период	Барьерные упражнения (статические и с продвижением): Ходьба, преодолевая барьеры «барьерным шагом» через шаг и на каждый шаг, боком, под барьером и в различных комбинациях. То же с продвижением и с подскоком.
	Совершенствование техники упражнения «Высокое бедро» с барьерами.	10	весь период	«Высокое бедро» с барьерами.
	Бег с барьерами.	20	весь период	Бег 5-6 барьеров с расстановкой между барьерами 8,5 м с произвольным количеством шагов.
	Совершенствование техники упражнений для укрепления мышц стопы.	5	весь период	«Гусеница», прыжки «воробушком по песку» и др. Прыжки через скакалку на 2-х и одной ноге.
Совершенствование техники скачков на 2-х и одной ноге.	5	сентябрь-октябрь	Скачки на 2-х и одной ноге через лежащую «лесенку» 5-10 м.	

Обучение одинарным, двойным и тройным прыжкам в длину с места с 2-х ног и приземление на две ноги.	15	ноябрь-декабрь	Одинарные, двойные, тройные прыжки в длину с места с 2-х ног и приземлением на две ноги.
Обучение двойному и тройному прыжку с места с ноги на ногу с приземлением на две ноги.	15	январь-февраль	Двойной и тройной прыжок с места с ноги на ногу с приземлением на две ноги.
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	10	весь период	Прыжки в длину с разбега 7-8 м с поочередным отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. То же, но через препятствие (барьер, скакалка) 20-40 см.
Совершенствование техники прыжков через барьеры.	10	весь период	Прыжки через барьеры на 2-х ногах через шаг и на каждый шаг.
Развитие общей выносливости.	24	весь период	Бег трусцой (5-15 минут), пульс до 120 уд./мин. Ходьба широким шагом с элементами спортивной ходьбы. Туристические прогулки на местности.
Развитие аэробной выносливости.	24	сентябрь-октябрь	Кросс до 1,5 км, пульс до 13 уд./мин. Туристические прогулки в сочетании с бегом на местности.
Обучение упражнениям для развития подвижности тазобедренного сустава и коленного сустава обеих ног.	4	май-август	Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава. Упражнения для развития подвижности коленного сустава обеих ног.
Развитие силовых качеств отдельных групп мышц.	28	весь период	Упражнения для мышц спины и пресса. Упражнения с резиной для мышц стопы и Укрепления коленного и тазобедренного сустава обеих ног. Упражнения с гантелями для плечевого, локтевого и кистевого сустава обеих рук.
Совершенствование техники выполнения упражнений с набивными мячами.	10	весь период	Разнообразные упражнения с набивными мячами в парах, выполняя броски двумя руками, поочередно правой и левой рукой (из-за головы вперед, из-за головы назад, от Груды вперед, снизу вперед и др.).

	Развитие скоростно-силовых качеств.	10	весь период	Перебрасывание набивного мяча и теннисного мяча от партнера партнеру различными способами на скорость. Подвижные игры с набивным мячом.
	Совершенствование техники метания теннисного мяча	4	май-июль	Метание теннисного мяча с места в цель (10-12 м).
	Итого практические занятия	284		
Учебно-тренировочный этап - этап спортивной специализации (до 3-х лет обучения)	Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»	Соревновательные дисциплины - бег 60 м, 100 м, 200 м, 60 м с/б, 110/100 м с/б, 400 м с/б		
	Старты и стартовые упражнения до 40 м	48	декабрь-январь, май-июль	Бег с низкого старта на отрезках 20,30,40м. Разнообразные упражнения, выполняемые с низкого старта.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	50	январь-февраль, апрель-	Повторный бег на отрезках 30,40, 50, 60, 80 м.
	Прыжковые упражнения	75	сентябрь-декабрь	Разнообразные прыжки с места. Многоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
	Общие подготовительные упражнения	75	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие.
	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	96	апрель-август	Повторный бег с барьерами на отрезках 150-300 м.
	Итого практические занятия:	380		
	Спортивная дисциплина «Прыжки»	Соревновательные дисциплина - прыжок в высоту		
	Прыжки в высоту со среднего и короткого разбега	50	январь-февраль, май-июль	Прыжки в высоту на технику.
	Прыжковые упражнения	80	весь период	Разнообразные прыжки с места, многоскоки с ноги на ногу, на одной и 2-х ногах.
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	60	январь-февраль, май-июль	Низкие старты 10-20м. Повторный бег 20-40 м. Бег с ускорением 60-80 м Бег по разбегу.	

Специальные силовые упражнения	100	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.
Общие подготовительные упражнения	90	весь период	Стретчинг, статика, статическое равновесие; имитационные упражнения.
Итого практические занятия:	380		
Спортивная дисциплина «Метания»		Соревновательная дисциплина - толкание ядра	
Толчки ядра несоревновательных параметров	70	январь-февраль, май-	Толкание ядра на технику.
Бросковые упражнения	70	весь период	Упражнения на отработку элементов техники.
Прыжковые упражнения	70	сентябрь-декабрь, март-апрель, август	Прыжки с места, двойные, тройные. Многоскоки с ноги на ногу 5-ные. Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьеры.
Спринтерские беговые упражнения	90	январь-февраль, май-июль	Бег из исходных положений сидя, лежа, стоя спиной к линии старта и пр. 10-20 м Бег с низкого старта 10-20м Бег с хода 20-25 м. Беговые упражнения.
Общие подготовительные упражнения	80	весь период	Стретчинг, статика, статическое равновесие; имитационные упражнения.
Итого практические занятия:	380		
Спортивная дисциплина «Прыжки»		Соревновательные дисциплина - прыжок в высоту	
Прыжки в высоту со среднего и короткого разбега	90	январь-февраль, май-	Прыжки в высоту со среднего и короткого разбега на технику и скорость.
Прыжковые упражнения	114	весь период	Разнообразные прыжки с места. Многоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	90	январь-февраль, май-июль	Повторно-переменный бег на отрезках 100-150 м

Специальные силовые упражнения	130	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 30 кг.
Общие подготовительные упражнения	130	весь период	Упражнения на все группы, мышц, стретчинг, имитационные упражнения.
Итого практические занятия:	554		
Спортивная дисциплина «Метания»	Соревновательные дисциплина – толкание ядра		
Толчки ядра несоревновательных параметров	100		
Бросковые упражнения	120	весь период	Упражнения на отработку элементов техники.
Прыжковые упражнения	100	сентябрь-декабрь, март-апрель, август	Прыжки с места, двойные, тройные. Многоскоки с ноги на ногу 5-ные. Прыжки со скакалкой Прыжки через барьеры.
Спринтерские беговые упражнения	100	январь-февраль, май-июль	Бег из исходных положений сидя, лежа, стоя спиной к линии старта и пр. 10-20 м. Бег с низкого старта 10-20м. Бег с хода 20-25 м. Беговые упражнения.
Общие подготовительные упражнения	134	весь период	Стретчинг, статика, статическое равновесие; имитационные упражнения.
Итого практические занятия:	554		

VI.

4.2. Методика проведения учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия подразумевают достижения определенного спортивного результата, что связано с довольно высокими физическими нагрузками обучающихся, необходимостью совершенствования технических и тактических навыков. В связи с этим встает задача их правильной организации.

Тренерско-преподавательскому составу необходимо оптимизировать физические нагрузки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, использовать современные методики, позволяющие добиваться высоких результатов в короткие сроки.

Основные правила проведения учебно-тренировочных занятий включают постепенное увеличение тренировочной нагрузки, выполнение основной работы и в заключение - снижение нагрузки. При этом физиологическая кривая нагрузки имеет постепенный подъем, затем остается некоторое время на высшем уровне и потом довольно круто снижается. Такая кривая обязательна для любого учебно-тренировочного занятия, в какой бы форме оно ни проводилось.

Результаты исследований

Общая структура занятий физическими упражнениями в основном определяется типичными изменениями работоспособности спортсменов. В начале занятий уровень работоспособности возрастает, затем колеблется около некоторого повышенного уровня и к концу занятия снижается.

Учитывая эти закономерности, принято выделять вводную, подготовительную, основную и заключительную части занятия. Это дает возможность, во-первых, обеспечить в каждом конкретном случае оптимальные условия для вработываемости, основной работы и ее завершения, во-вторых, позволяет управлять работоспособностью, учиться возможно дольше поддерживать ее на оптимальном уровне за счет умения быстро вработываться и рационально заканчивать работу.

Необходимость овладения этим умением при проведении учебно-тренировочных и других занятий обязательна.

Задача вводной части - организация занимающихся: построение группы, проверка посещаемости, объяснение задач и содержания тренировочного занятия.

Задачи подготовительной части - общее разогревание организма занимающихся и их подготовка к предстоящей работе (нагрузке): предварительная "проработка" мускулатуры, повышение подвижности в суставах, улучшение координации движений, ознакомление с элементами спортивной техники. При проведении занятий с малотренированными спортсменами (новичками) в подготовительную часть обычно включаются обще развивающие упражнения, а с более тренированными - еще и специальные упражнения. Подготовительная часть занимает больше времени - 30 мин. В подготовительном периоде тренировки, меньше. В соревновательном периоде

- примерно 15 мин.

Более подготовленные спортсмены вместо вводной и подготовительной частей занятия проводят разминку - комплекс специально подобранных физических упражнений, которые создают условия для проявления максимальной работоспособности. Установлено, что спортсмены, пренебрегающие разминкой, достигают повышенной работоспособности лишь спустя некоторое время после начала работы, а иногда и по ее окончании. Результативность выполнения упражнений при этом не бывает высокой и не достигает потенциально возможного для спортсмена уровня. Физиологически это объясняется тем, что организм человека и его отдельные системы обладают известной инертностью и не сразу начинают работать на требуемом уровне. Чем большую силу мышц, быстроту движений, выносливость и ловкость хочет проявить спортсмен, тем до более высокого уровня должна быть доведена деятельность его органов и систем. Считается, что необходимая степень разогревания организма достигается непосредственно перед тем, как начинается потоотделение. В практике спорта "разогревающая" работа обычно продолжается до тех пор, пока "капли пота не заблестят на лбу". Однако часто это разогревание недостаточно для повышения работоспособности тех групп мышц, к которым в предстоящем занятии предъявляются повышенные требования. В соответствии со спецификой вида спорта подбирают несколько разогревающих упражнений (6-8), выполняемых по 10-15 раз каждое. Они должны быть сходны с теми, которые спортсмен будет делать на тренировочном занятии. Начинать надо с разогревания тех мышц, которые меньше всего участвуют в данном тренировочном занятии, в "проработке" мускулатуры следует идти от меньших мышечных групп к большим.

Далее выполняются упражнения, улучшающие подвижность в суставах, принимающих участие в движениях, которые будут выполняться в основной части занятия. Эти упражнения состоят из постепенно увеличивающихся по амплитуде движений, растягивающих мышцы, в особенности антагонисты мышц, активно участвующих в предстоящих движениях спортсмена. Разработка многих мышечных групп, улучшение их эластичности - важнейшее условие предупреждения травм.

"Настройка" на предстоящую деятельность осуществляется путем выполнения упражнения, сходного с первым из основной части занятия. Чем сложнее техника упражнений спортсмена, больше необходимость в настройке на предстоящую работу, тем больше упражнений должно быть в заключительной части разминки.

Необходимо внимательно подходить к выбору упражнений для разминки. При их неудачном выборе эффект от разминки может быть незначительным и даже отрицательным. В разминку не следует включать упражнения, требующие больших усилий. Ни в коем случае нельзя заменять в разминке плавно и постепенно нарастающую нагрузку мощной кратковременной работой. Задача разминки - возможно выше поднять работоспособность организма, настроиться на предстоящую

работу, но в то же время сохранить свои силы для основной части занятия.

Главная задача основной части занятия - повысить у занимающихся всестороннюю физическую и специальную подготовленность посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитание волевых качеств и развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости. Содержание основной части изменяется в весьма широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, периода тренировки, специализации, возраста, пола и других причин. Физические упражнения основной части располагаются в определенной последовательности и в зависимости от преимущественной направленности упражнений. Целесообразна такая последовательность: 1) упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствование в ней; 2) упражнения, направленные на развитие быстроты; 3) упражнения, направленные преимущественно на развитие силы; 4) упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости.

Подготовленные спортсмены, совершенствуясь в технике, очень часто увязывают это с одновременным развитием качеств. Например, спринтер в повторном беге с низкого старта развивает быстроту и одновременно совершенствуется в технике.

Заключительная часть обязательна в любых учебно-тренировочных занятиях. С ее помощью решается очень важная задача - постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к норме. Резкий переход от тренировочной работы к покою, как правило, вызывает чувство неудовлетворенности от занятий, ухудшает самочувствие, может привести к нарушению кровообращения. Если нагрузка снижается постепенно, обеспечивая плавный переход к состоянию покоя, отрицательных явлений не возникает. Лучшее средство для заключительной части - работа в спокойном, равномерном темпе (например, бег). Полезны упражнения на расслабление с более редким и глубоким дыханием.

Распределение времени по частям учебно-тренировочного занятия

Продолжительность занятия обычно составляет 120 мин. Как правило, распределение этого времени в групповом занятии, состоящем из трех частей, следующее:

- разминка - 15-20 мин;
- основная часть - 65-90 мин;
- заключительная часть - 5-10 мин.

При проведении занятий следует выполнять ряд общих требований:

1. Обучение и воспитание занимающихся следует осуществлять на всем протяжении занятий.

2. Следует избегать методических шаблонов. Необходимость в разнообразии содержания и методики уроков обусловлена постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов, происходящих в организме и психике занимающихся,

изменчивостью внешних условий.

3. Надо постепенно вовлекать занимающихся в учебную деятельность с учетом индивидуальных особенностей.

4. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним, оздоровительным, образовательным и воспитательным.

5. Перед занятием следует ставить конкретные задачи, которые можно решить именно на данном занятии, так как достижение общей цели учебно-тренировочного процесса возможно лишь при условии успешного завершения каждого занятия и при последовательном наслаивании совершенно определенных результатов каждого занятия.

Методика построения занятия

Основное место в первой части занятия занимает функциональная подготовка к предстоящей основной деятельности. Это достигается легко дозируемыми, не требующими длительного времени на подготовку упражнениями. К ним относятся ходьба, подскоки, общеразвивающие упражнения, простейшие танцевальные шаги, игры и другие движения, хорошо знакомые занимающимся из предыдущих занятий. При выполнении комплексов обще развивающих упражнений, руководствуясь принципом постепенности, обычно придерживаются такой последовательности: потягивания, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, приседания, упражнения для туловища, прыжки, упражнения на расслабление.

В учебно-тренировочном процессе момент наивысшей работоспособности используют для развития необходимых физических качеств. Для повышения эмоционального состояния занимающихся и интенсификации проявления физических качеств на занятиях следует использовать соревновательный и игровой методы.

Завершение занятия связано со снижением работоспособности. Типичными для заключительной части занятия считают следующие педагогические задачи: обучить умению произвольно выполнять движения с различной степенью напряжения, постепенно снижать силу, темп, скорость движений (упражнений); анализировать проделанную работу; переключать внимание на отдых. Для решения этих задач подбираются легко дозируемые упражнения (ходьба, бег трусцой, элементарные движения и др.) Порядок решения этих задач должен одновременно обеспечивать снижение нагрузки. Цель работы – научиться, самостоятельно проводить учебно-тренировочное занятие. В результате данного занятия спортсмены должны знать общую структуру учебно-тренировочного занятия, уметь самостоятельно провести учебно-тренировочное занятие.

План-конспект учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике для групп НП-2 года обучения

Тема: «Круговая тренировка».

Цели занятия:

- формировать у учащихся интерес к занятиям легкой атлетикой;
- привлекать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом в кружках и секциях;
- развивать скоростно–силовые качества в режиме круговой тренировки.

Метод проведения: индивидуальный, групповой.

Инвентарь: секундомер, маты, скакалки, скамейки, фишки, блины.

Время проведения: 120 минут.

Задачи занятия:

Образовательные:

- Закрепить технику двигательного действия.
- Закрепить технику двигательного действия в игре, в условиях соревнования.
- Обучение техники безопасности на тренировке по кругу в спортивном зале.

Воспитательные:

- Воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
- Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
- Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

Оздоровительные:

- Формирование у детей правильной осанки.
- Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
- Формирование знаний о личной гигиене, влияние физических упражнений на организм и сохранения здоровья.

Образовательные технологии:

- здоровьесбережения,
- поэтапное формирование умственных действий,
- дифференцированного подхода в обучении,
- педагогики сотрудничества, проблемного обучения,
- развитие творческих способностей учащихся,
- информационно – коммуникационные.

Система деятельности.

Познавательная деятельность:

- информационная – владение информацией;
- деятельностная – владение техникой упражнений;
- личностная – осознание личностного значения познавательного предмета.

Преобразующая деятельность:

- самостоятельность, которая выражается в познавательной активности, проявляющей в интересах, стремлении и потребностях;
- готовность к преодолению трудностей связанных с силой воли;
- оперативность, которая предполагает правильное понимание стоящих перед обучающимися задач и действия их решения.

Общеучебная деятельность:

- разностороннее развитие ребенка, вооружение его знаниями, умениями и навыками необходимыми в спорте и жизни;
- применение современных технологий обучения, предусматривает формирование у учащихся общеучебных умений и навыков;
- занимательный, познавательный интерес – игры, которые вызывают у учащихся живой интерес к процессу познания, помогают освоить учебный материал.

Самоорганизующаяся деятельность:

- владение знаниями ОРУ, которые являются содержанием утренней гимнастики, динамических пауз во время приготовления уроков;
- умение пользоваться иллюстрациями, таблицами, в которых описаны те или иные упражнения;
- владение двигательными качествами, подсчитывать изменения частоты сердечных сокращений;
- организовывать спортивные соревнования.

Часть урока	Содержание занятия	Дозировка	Общие методические указания
I. Вводно-подготовительная часть			
	Построение, расчет группы. Отметка в журнале посещаемости учебно-тренировочных занятий. Сообщение задач занятия.	2 мин.	Построение в шеренгу, выполнение команд «Ровняйся!» «Смирно!»
	Разминка:		
	1. Темповой кросс	20 мин	Выполнять по команде. Следить за дистанцией между занимающимися.
	Постепенный переход на ходьбу, восстановление дыхания. -отдых	3 мин	Следить за правильным дыханием.
	2. Разминка на месте. Наклоны головы; - вперед назад,	15 мин	Выполнять не торопясь.

	Круговые вращения головой; -круги влево, вправо,		
	Упражнение для рук и плечевого пояса -круговые вращения, кисти в замок; -влево, вправо, -в локтевых суставах; - вперед, назад, - вращения прямых рук в плечевых суставах; -вперед, назад,		Выполнять не торопясь. Выполнять с полной амплитудой.
	Упражнение для туловища - и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс; наклоны туловища; - вперед, назад, - в стороны вправо, влево, круговые движения туловища попеременно; - вправо, влево, -повороты туловища, руки вытянуты в стороны; -влево, вправо,		Прямые ноги, не сгибать в коленях. Наклоняться как можно ниже Следить за сохранением равновесия.
	Упражнение для ног и тазобедренных суставов; -И.п.-ноги врозь, руки на поясе: круговые вращения тазобедренным суставом вправо, влево И.п.- ноги вместе, колени ладонями в обхвате: круговые вращения вправо, влево, -И.п.-основная стойка: махи ногами вверх к вытянутым ладоням попеременно, правой, левой, -И.п.- руки на поясе, ноги на ширине плеч: глубокий выпад левой (правой) ногой вперед. -И.п.- руки в стороны,- за головой, - на колени впереди стоящей ноги: пружинящие приседания,		Следить за правильным выполнением задания. Выполнять с полной амплитудой Колени не сгибать, поднимать ногу как можно выше Опорную ногу не сгибать в колене
	Упражнения на гибкость; -растягивание поперечным, продольным шпагатом, -растягивание, сидя, стопы вместе, колени разводить в противоположные стороны.		Следить за правильным выполнением задания Дышать ровно. Плавно выполнять упражнения на растягивания, ноги в коленях не сгибать
	3. Подготовка к основной части Расставить инвентарь по станциям, рассказ-показ упражнений на каждой станции.		
Итого: 40 минут			
II. Основная часть занятия			
	1 станция. Поднимание ног в висе на шведской стенке.	10 раз	Ноги прямые (не сгибать в коленях)

	2 станция. Приседания с блином 5-10 кг	10 раз	
	3 станция. Челночный бег 3*10 м	3 раза	Дотрагиваемся до линии, бежим обратно
	4 станция. Прыжки на скакалке	15 раз	
	5 станция. Кувырок вперёд	1 раз	Сгруппироваться правильно
	6 станция. Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	30 раз	Выполняем упражнение на мате
	7 станция. Выпрыгивания из положения глубокого приседа с хлопком вверху.	10 раз	
	8 станция. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	10 раз	Достаём грудью до кубика
	Баскетбол	10 мин	Занимающиеся делятся на 2 группы олнительная образовательная программа спортивной подготовки по Лёгкой атлетике Игра начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. С попаданием в кольцо засчитывается 2 очка
Итого: 75 минут			
III. Заключительная часть			
	Измерение ЧСС Упражнения на восстановления дыхания Построение, подведение итогов занятия.	5 мин.	Задание на дом.
Итого: 5 мин.			
Общее время занятия: 120 минут.			

Примечание: общее время занятия в основной части учитывается вместе со временем отдыха
-И.П. – исходное положение; Сек. – секунда; Мин. – минута.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» относится следующее.

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и групп спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика».

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 «борьбе» (далее - многоборье), основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация Программ проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста (9 лет) в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

VI. Условия реализации Программы

МОАУ ДО СШ А.Карпова обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

В соответствии с требованиями к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» для реализации Программы предоставляются следующие объекты инфраструктуры:

беговая дорожка; место для метания (толкания), состоящее из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов; тренировочный спортивный зал; тренажерный зал; раздевалки.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблице 17, обеспечение спортивной экипировкой – в таблице 18.

Таблица 17. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	10
2.	Буфер для остановки ядра	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	5
4.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
5.	Конус высотой 15 см	штук	10
6.	Конус высотой 30 см	штук	10
7.	Круг для места толкания ядра	штук	1
8.	Мат гимнастический	штук	10
9.	Мяч для метания (150 г)	штук	15
10.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8

11.	Палочка эстафетная	штук	3
12.	Планка для прыжков в высоту	штук	1
13.	Рулетка (10 м)	штук	1
14.	Рулетка (50 м)	штук	1
15.	Секундомер	штук	2
16.	Скамейка гимнастическая	штук	4
17.	Стартовые колодки	пар	3
18.	Ядро массой 3,0 кг	штук	3
19.	Ядро массой 4,0 кг	штук	4
20.	Ядро массой 7,26 кг	штук	1

Таблица 18. Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки			
				НП		УТ	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Майка легкоатлетическая	пар	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1
5.	Шиповки для бега на короткие дистанции	комплект	на обучающегося	1	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н.

Тренеры-преподаватели проходят соответствующие профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в МОАУ ДО СШ А.Карпова планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Учебник «Легкая атлетика» Под общей редакции Озолина Н.Г., Воронкина В.И., Примакова Ю.Н., М., Альянс, 2017, 671 с.
2. Платонов, В.Н. «Подготовка квалифицированных спортсменов», М., ФиС, 1986, 288 с.
3. Талага, Ежи «Энциклопедия физических упражнений», М., ФиС, 1998, 416 с.
4. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. Томпсон П. Дж. Л. (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. Гнетовой А., ред. Балахничев В., Зеличенок В.). - М.: Человек, 2013,

192 с.

5. Программа ИААФ «Детская легкая атлетика»: командные соревнования для детей: Пер. с англ. Гнетовой А. / Под общ. ред. Зеличенка В.Б.. - М., 2006, 63 с.
6. Ветренко А.А., Шабанов А.В. Особенности специальной физической подготовки в лёгкой атлетике/ Проблемы и перспективы развития образования в России.-2014.-№26
7. Мехрикадзе В.В. Толкание ядра: пособие/Мехрикадзе В.В., Позюбанов Э.И., Мальцева Л.И., - Минск: БГУФК, 2010, 32с.
8. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов.-М., ФиС,2010, 208с.

Электронные образовательные ресурсы по физической культуре.

Журналы и газеты по физической культуре.

<http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> - научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».

<http://zdd.1september.ru/> - газета «Здоровье детей».

<http://spo.1september.ru/> - газета «Спорт в школе».

<http://kzg.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни».

<http://teoriya.ru/ru> - журнал «Теория и практика физической культуры».

Методические материалы, рекомендуемые для практической работы по реализации Программы:

<http://www.infosport.ru> - национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов. Отраслевой банк данных. Спортивный фотобанк. Календарь региональных мероприятий. Государственные и общественные спортивные организации.

<https://spo.1sept.ru/urok/> - сайт «Я иду на урок физкультуры».

<http://www.fizkult-ura.ru/> - сайт «ФизкультУра».

<http://www.fizkulturavshkole.ru/> - проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни. Здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы.

Методические указания

1. Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной программе спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика»/ ФГБУ «ФЦПСП» 2023. - 115 с.
(https://fcpsr.ru/sites/default/files/2023-08/omr_legkaya_atletika.pdf)

Интернет-ресурсы

1. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации лёгкая атлетика (электронный ресурс) (<https://rusathletics.info/>).

2. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (электронный ресурс) (<http://www.minsport.gov.ru/>).

3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (электронный ресурс) (<http://www.rusada.ru/>).

4. Официальный интернет-сайт ВАДА (электронный ресурс) (<http://www.wada-ama.org/>).

