**Содержание**

1. **Общие положения**
2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
3. ЦельДополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
4. **Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**
5. Сроки реализации этапов дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки
6. Объем Программы
7. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
8. Годовой учебно-тренировочный план
9. Календарный план воспитательной работы
10. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте
и борьбу с ним
11. Планы инструкторской и судейской практики
12. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
13. **Система контроля**
14. Требования к результатам прохождения Программы
15. Оценка результатов освоения Программы
16. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки

**IV. Рабочая программа по виду спорта легкая атлетика**

1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки
2. Учебно-тематический план
3. **16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

1. Материально-технические условия реализации Программы
2. Кадровые условия реализации Программы
3. Информационно-методические условия реализации Программы

**I.** **Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в легкой атлетике с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022 года № 996 (далее – ФССП).
2. Целью Программы является достижение спортивных результатов
на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основной задачей спортивной школы при реализации данной программы является подготовка спортсменов высокой квалификации, кандидатов в сборные команды Брянской области по легкой атлетике.

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

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

 На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

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

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

Прием на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) проводится из спортсменов, прошедших базовую подготовку на этапе начальной подготовки по легкой атлетике, и выполнивших контрольно-переводные требования.

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

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

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка учащихся;

- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

- выполнение контрольно-переводных требований по физической и специальной подготовке и в перспективе - переход на этап спортивной специализации.

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

В МБУДО «Рогнединская СШ» осуществляется спортивная подготовка на следующих этапах:

- этап начальной подготовки,

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Продолжительности этапов спортивной подготовки определена в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» иучитывает:

* оптимальный возраст для достижения высоких результатов;
* возрастные границы максимально возможных достижений;
* продолжительность обучения на каждом из этапов спортивной подготовки
1. **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки | Минимальный возраст для зачисления | Наполняемость (человек) |
| Начальной подготовки | 3 | 9 | 10 |
| Учебно-тренировочный | 5 | 12 | 8 |

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика и настоящей программой.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

1. **Объем Программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 9 | 12 |
| Количество часов в год | 312 | 312 | 468 | 624 |

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

В учреждении применяются следующие виды (формы) обучения**:**

1. Учебно-тренировочные занятия (фронтальная и групповая форма работы).
2. Учебно-тренировочные мероприятия (групповая и индивидуальная формы): учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ, учебно-тренировочные мероприятия по общей физической подготовке, учебно-тренировочные мероприятия по специальной физической подготовке, учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период.
3. Спортивные соревнования: контрольные, отборочные, основные.

***Объем соревновательной деятельности по этапам подготовки:***

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 1 | 2 | 4 | 4 |
| Отборочные | - | 1 | 1 | 2 |
| Основные | - | 1 | 1 | 2 |

1. **Годовой учебно-тренировочный план**

**Распределение объемов тренировочных нагрузок МБУДО «Рогнединская СШ» на этапах спортивной подготовки на 52 недели в 2023-24 учебном году (количество часов).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы подготовки | Группы НП | Группы УТ |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Общая физическая подготовка | **62-234** | **65-225** | **65-225** | **98-145** | **98-145** | **98-145** | **93-137** | **93-137** |
| 2 | Специальная физическая подготовка | **89-112** | **89-112** | **89-112** | **125-156** | **125-156** |
| 3 | Техническая подготовка | **37-47** | **40-50** | **40-50** | **93-112** | **93-112** | **93-112** | **98-162** | **98-162** |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | **15-25** | **15-25** | **15-25** | **28-42** | **28-42** | **28-42** | **44-62** | **44-62** |
| 5 | Участие в соревнованиях  | **-** | **3-6** | **3-6** | **9-19** | **9-19** | **9-19** | **19-38** | **19-38** |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | **-** | **-** | **-** | **5-19** | **5-19** | **5-19** | **19-38** | **19-38** |
| 7 | Медицинские,восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | **3-6** | **3-6** | **3-6** | **9-19** | **9-19** | **9-19** | **19-31** | **19-31** |
| *8* | *Количество часов в неделю* | *6* | *6* | *6* | *9* | *9* | *9* | *12* | *12* |
| *9* | *Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия (час)* | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***3*** | ***3*** | ***3*** | ***3*** | ***3*** |
| *10* | *Количество часов в год* | *312* | *312* | *312* | *468* | *468* | *468* | *624* | *624* |
| *11* | *Количество тренировок в неделю* | *3-4* | *3-4* | *3-4* | *3-5* | *3-5* | *3-5* | *4-6* | *4-6* |
| *12* | *Количество тренировок в год* | *156-208* | *156-208* | *156-208* | *156-260* | *156-260* | *156-260* | *208-312* | *208-312* |

1. **Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;- … | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;- формирование навыков наставничества;- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;- … | В течение года |
| 2. |  **Здоровьесбережение** |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;- … | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы** **обучающихся**: **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);**-** … | В течение года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** |
| 3.1. | Теоретическая подготовка(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другиемероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки  | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;- … | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Целевая аудитория*** | ***Тип мероприятия*** | ***Тема для освещения (в соответствии с МСО\* и ОАП\*\*)*** | ***Дата проведения*** | ***Место проведения*** | ***ФИО лектора, должность*** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** |
| ***Тренеры*** | ***Лекция*** | ***Определение и содержание понятия «допинг». Критический подход к понятию «допинг», социальные, психологические и экономическиепредпосылки. Исторический и этический аспекты. Современное определение понятия допинг*** | ***Январь 2023*** | ***МБУДО Рогнединская СШ*** | ***Тренеры и административный персонал СШ*** |
| ***Тренеры*** | ***Лекция*** | ***Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте. Международные конвенции о борьбе с допингом в спорте, Всемирный Антидопинговый Кодекс, Международные стандарты, законодательство РФ в области противодействия допингу в спорте*** | ***март 2023*** | ***МБУДО Рогнединская СШ*** | ***Тренеры и административный персонал СШ*** |
| ***Тренеры*** | ***Лекция*** | ***Запрещённый список и терапевтическое использование запрещённых субстанций и методов. Актуальные вопросы по терапевтическому использованию запрещённых субстанций и методов*** | ***май 2023*** | ***МБУДО Рогнединская СШ*** | ***Тренеры и административный персонал СШ*** |
| ***Тренеры*** | ***Семинар*** | ***Антидопиноговые правила. Ответственность за нарушение*** | ***сентябрь 2023*** | ***МБУДО Рогнединская СШ*** | ***Тренеры и административный персонал СШ*** |
| ***Тренеры*** | ***Лекция*** | ***Изменения в Общероссийских антидопинговых правилах*** | ***регулярно*** | ***МБУДО Рогнединская СШ*** | ***Тренеры и административный персонал СШ*** |
| ***Тренеры*** | ***Беседа*** | ***Нарушение антидопинговых правил спортсменами школы***  | ***в течение года*** | ***МБУДО Рогнединская СШ*** | ***Тренеры и административный персонал СШ*** |
| ***Тренеры*** | ***Семинар*** | ***Формирование критического отношения к допингу у спортсменов*** | ***октябрь 2023*** | ***МБУДО Рогнединская СШ*** | ***Тренеры и административный персонал СШ*** |
| ***Спортсмены*** | ***Лекция*** | ***Определение и содержание понятия «допинг». Критический подход к понятию «допинг», социальные, психологические и экономическиепредпосылки. Исторический и этический аспекты. Современное определение понятия допинг*** | ***январь 2023*** | ***МБУДО Рогнединская СШ*** | ***Тренеры и административный персонал СШ*** |
| ***Спортсмены*** | ***Беседа*** | ***Допинг и антидопинговый контроль в спорте*** | ***Февраль, сентябрь 2023*** | ***МБУДО Рогнединская СШ*** | ***Тренеры и административный персонал СШ*** |
| ***Спортсмены*** | ***Беседа*** | ***Правила и обязанности спортсмена согласно Всемирному андидопинговому кодексу*** | ***Апрель 2023*** | ***МБУДО Рогнединская СШ*** | ***Тренеры и административный персонал СШ*** |
| ***Спортсмены*** | ***Беседа*** | ***Виды нарушений антидопинговых правил. Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена*** | ***Май 2023*** | ***МБУДО Рогнединская СШ*** | ***Тренеры и административный персонал СШ*** |
| ***Спортсмены*** | ***Викторина*** | ***За честный и здоровый спорт*** | ***в течение года*** | ***МБУДО Рогнединская СШ*** | ***Тренеры и административный персонал СШ*** |
| ***Спортсмены*** | ***Беседа*** | ***Как повысить результаты без допинга?*** | ***сентябрь*** | ***МБУДО Рогнединская СШ*** | ***Тренеры и административный персонал СШ*** |
| ***Спортсмены*** | ***тестирование*** | ***Что представляет собой БАД? Какие риски связаны с использованием добавок?*** | ***октябрь*** | ***МБУДО Рогнединская СШ*** | ***Тренеры и административный персонал СШ*** |
| ***Спортсмены*** | ***Лекция*** | ***Предотвращение допинга в спорте*** | ***ноябрь*** | ***МБУДО Рогнединская СШ*** | ***Тренеры и административный персонал СШ*** |
| ***Спортсмены*** | ***беседа*** | ***Какие внешние признаки при применении спортсменами допинга или запрещенных препаратов и в чем они проявляются*** | ***декабрь*** | ***МБУДО Рогнединская СШ*** | ***Тренеры и административный персонал СШ*** |
| ***Родители*** | ***Родительское собрание*** | ***Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил*** | ***в течение года*** | ***МБУДО Рогнединская СШ*** | ***Тренеры и административный персонал СШ*** |
| ***Родители*** | ***Родительское собрание*** | ***Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры*** | ***в течение года*** | ***МБУДО Рогнединская СШ*** | ***Тренеры и административный персонал СШ*** |
| ***Родители*** | ***Родительское собрание*** | ***Какую роль играет медицинский осмотр для поступления в ДЮСШ*** | ***сентябрь*** | ***МБУДО Рогнединская СШ*** | ***Тренеры и административный персонал СШ*** |

***\*МСО – международный стандарт по образованию***

***\*\*ОАП – общероссийские антидопинговые правила***

1. **Планы инструкторской и судейской практики**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Наименование мероприятия*** | ***Сроки проведения*** |
| 1 | Семинар по подготовке судей и инструкторов | Сентябрь |
| 2 | Судейство соревнований: «Открытое первенство района по легкой атлетике» | Сентябрь |
| 3 | Семинар по подведению итогов судейства, оценивание работы. | Октябрь |
| 4 | Семинар по подготовке судей и инструкторов  | Апрель |
| 5 | Судейство соревнований: «Первенство школы по легкой атлетике» | Апрель |
| 6 | Семинар по подведению итогов судейства, оценивание работы, присвоение судейских категорий. | Май |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Этапы подготовки | Средства и мероприятия | Сроки реализации  |
|  | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап | Педагогические  |
|  | * варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
* использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
* «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысо­кой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между трени­ровочными сериями или соревновательными стартами продолжи­тельностью от 1 до 15 мин;
* тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они ин­тенсифицируют процессы восстановления после тренировок с боль­шими нагрузками иной направленности);
* рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;
* планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;
* рациональная организация режима дня.
 | В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов |
| 2 | Учебно-тренировочный этап | Психологические |
| * аутогенная и психорегулирующая тренировка;
* средства внушения (внушенный сон-отдых);
* приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упраж­нения, музыка для релаксации;
* интересный и разнообразный досуг;
* условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.
 | В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена |
| 3 | Учебно-тренировочный этап |  Медико-биологические |
| 1. рациональное питание:
* сбалансированное по энергетической ценности;
* сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэле­менты, витамины);
* соответствующее характеру, величине и направленности трениро­вочных и соревновательных нагрузок;
* соответствующее климатическим и погодным условиям.
1. физиотерапевтические методы:
* массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
* гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
 | В течение всего периода реализации программы |

**III. Система контроля**

1. **Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:**
	1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика»
и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий
и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

1. **Оценка результатов освоения Программы**

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

##  К результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки предъявляются следующие требования:

На этапе начальной подготовки:

 - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

 - освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;

 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

 - укрепление здоровья спортсменов;

 - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- выполнение юношеских и спортивных разрядов

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

 - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;

 - формирование спортивной мотивации;

 - укрепление здоровья спортсменов.

1. **Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | Норматив свыше года обучения |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | не более |
| 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 130 | 120 | 140 | 130 |
| 1.4. | Прыжки через скакалку в течение 30 с | количество раз | не менее | не менее |
| 25 | 30 | 30 | 35 |
| 1.5. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | не менее |
| 24 | 13 | 22 | 15 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +2 | +3 | +4 | +5 |
| 1.7. | Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | без учета времени | не более |
| 16.00 | 17.30 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции |
| 1.1. | Бег на 60 м  | с | не более |
| 9,3 | 10,3 |
| 1.2. | Бег на 150 м  | с | не более |
| 25,5 | 27,8 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 190 | 180 |
| 2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба |
| 2.1. | Бег на 60 м  | с | не более |
| 9,5 | 10,6 |
| 2.2. | Бег на 500 м | мин, с | не более |
| 1.44 | 2.01 |
| 2.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 170 | 160 |
| 3. Для спортивной дисциплины прыжки |
| 3.1. | Бег на 60 м  | с | не более |
| 9,3 | 10,5 |
| 3.2. | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее |
| 5.40 | 5.10 |
| 3.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 190 | 180 |
| 4. Для спортивной дисциплины метания |
| 4.1. | Бег на 60 м  | с | не более |
| 9,6 | 10,6 |
| 4.2. | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | м | не менее |
| 10 | 8 |
| 4.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 180 | 170 |
| 5. Для спортивной дисциплины многоборье |
| 5.1. | Бег на 60 м  | с | не более |
| 9,5 | 10,5 |
| 5.2. | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее |
| 5.30 | 5.00 |
| 5.3. | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | м | не менее |
| 9 | 7 |
| 5.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 180 | 170 |

**Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год обучения | Требования к уровню спортивной квалификации  |
| Начальной подготовки | До1 года | Выполнение норм ОФП |
| Свыше 1 года | Выполнение норм ОФП |
| Учебно-тренировочный | 1 | 3й юношеский разряд |
| 2 | 2й юношеский разряд |
| 3 | 1й юношеский разряд  |
| 4 | 3 спортивный разряд |
| 5 | 1,2 спортивные разряды |

**IV. Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика»**

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

***Содержание тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | **Задачи тренировочного процесса** | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |  |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Общая физическая подготовка (час) | Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов посредством выполнения общеподготовительных упражнений  | 234 | 225 | 145 | 137 |  |
| Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов с учётом специфики вида спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений родственных видов спорта |
| Поддержание и повышение общего функционального уровня посредством выполнения общеподготовительных упражнений |
| Подготовка к максимальным нагрузкам с учётом специфики вида спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений |
| Достижение необходимых приспособительных перестроек в организме посредством выполнения общеподготовительных упражнений |
| Повышение аэробных возможностей организма посредством выполнения общеподготовительных упражнений при равномерном режиме работы |
| Укрепление опорно-мышечного аппарата посредством выполнения скоростно-силовых упражнений |
| Специальная физическая подготовка (час) | Совершенствование системы энергообеспечения соревновательной деятельности с учётом специфики спортивной дисциплины и соревновательной дистанции посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы)  |  |  | 112 | 156 |  |
| Достижение и совершенствование приспособительных перестроек в организме с учётом специфики соревновательной деятельности посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы)  |
| Воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации |
| Развитие и совершенствование физиологических функций, необходимых для освоения соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях действия сбивающих факторов и при различном функциональном состоянии организма посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации |
| Развитие и совершенствование двигательных способностей в специфических режимах работы, определяющих эффективность соревновательной деятельности в избранном виде спорта посредством выполнения специально-подготовительных упражнений  |
| Достижение стабильности, надежности и устойчивости результата при выполнении соревновательных упражнений посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации |
| Формирование готовности успешно выступать на соревнованиях в избранном виде спорта посредством моделирования соревновательной ситуации |
| Техническая подготовка (час) | Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации | 47 | 50 | 112 | 162 |  |
| Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации |
| Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена |
| Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений |
| Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности |
| Обеспечение максимальной степени согласованности двигательных и вегетативных функций при выполнении соревновательных упражнений |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час) | Совершенствование способности распределения сил на дистанции посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации | 25 | 25 | 42 | 62 |  |
| Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации |
| Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена |
| Изучение тактики преодоления соревновательных дистанций сильнейшими легкоатлетами мира |
| Разработка индивидуальной тактической схемы преодоления дистанции в соответствии с её спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена |
| Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях |
| Реализация тактической схемы преодоления дистанции в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и её основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования |
| Совершенствование способности управлять эмоциональным состоянием в условиях соревнований |
| Формирование психологической готовности к участию в соревнованиях |
| Формирование умения использовать приемы активной саморегуляции психических состояний  |
| Развитие и совершенствование психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня спортивного мастерства |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (час) |  |  | 6 | 38 | 76 |  |

Задачи учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки:

*определяется целесообразность многолетнего спортивного совершенствования обучающихся, прошедших подготовку на этапе НП, в лёгкой атлетике;*

* формирование устойчивого интереса к занятиям лёгкой атлетикой;
* укрепление здоровья обучающихся;
* устранение недостатков физического развития и формирование спортивного характера;
* привитие морально-этических и волевых качеств;
* начальное освоение техники видов лёгкой атлетики

 (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба)

 и широкого круга двигательных умений и навыков;

* всестороннее гармоничное развитие физических качеств:

 развитие выносливости, быстроты, силовых и координационных возможностей;

* выявление талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одарённости.

Задачи учебно-тренировочного этапа:

* укрепление здоровья, закаливание;
* устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
* освоение техники основных видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания, бег с барьерами, спортивная ходьба);
* планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное развитие основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;
* формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
* к концу этапа – определение предрасположенности к специализации легкой атлетики;
* привитие морально-этических и волевых качеств;
* профилактика вредных привычек.

На этапе начальной подготовки рекомендуется «многоборная» подготовка по типу «Детской лёгкой атлетики ИААФ» - ДЛА.

**Основные составные части** ДЛА (спринтерский бег, барьерный бег, бег на выносливость, прыжки, метания) реализуются в атмосфере соревновательной игры через освоение юными спортсменами новых, интересных для них физических упражнений (посредством выполнения самых разнообразных двигательных заданий).

**Такая форма организации соревнований подразумевает адаптированную тренировку и подготовку к ним**.

В тренировке применяются стандартизированные тренировочные задания с заранее регламентированной направленностью и нагрузочной стоимостью.

**На учебно-тренировочном этапе** осуществляется постепенный переход от использования стандартизированных тренировочных заданий к использованию тренировочных заданий, проектируемых на основе тренировочных средств легкоатлетов высших разрядов.

Ввиду существенных различий в составе тренировочных средств, используемых представителями различных легкоатлетических дисциплин, единственным обобщенным критерием при классификации тренировочных нагрузок кроме величины, является их **специфичность**.

**Физические упражнения,** используемые в составе тренировочных заданий целесообразно разделять на специально-подготовительные и бщеподготовительные.

**Общеподготовительными** упражнениями решаются следующие основные задачи:

* формирование общей физической и разносторонней технической подготовленности (это направление превалирует в занятиях с начинающими спортсменами);
* подготовка организма к специализированной тренировочной работе (в основном это характерно для подготовительной части тренировочных занятий);
* целенаправленное восстановление после специализированной работы посредством переключения на неспецифическую двигательную деятельность с использованием малых нагрузок контрастной направленности по отношению к основной работе (данное направление преобладает в подготовке квалифицированных спортсменов и используется в основном в заключительной части тренировочных занятий).

**Специально-подготовительные** упражнения, используемые в составе тренировочных заданий, следует подразделять на подводящие и развивающие.

***Подводящие*** направлены на освоение техники основного и смежных соревновательных упражнений.

***Развивающие*** – на совершенствование тех функциональных возможностей и физических качеств, к которым предъявляются повышенные требования (ориентация на технику основного и смежных соревновательных упражнений менее выражена, хотя и присутствует).

**Таким образом, вполне четко можно выделить три основных направления применения тренирующих воздействий на всех этапах спортивной подготовки легкоатлетов:**

а) специальная физическая и техническая, т.е. специальная технико-физическая подготовка (применительно к циклическим соревновательным упражнениям с приоритетными требованиями к проявлению специальной выносливости правомерно говорить в основном о специальной тактико-физической подготовке)
с использованием подводящих упражнений;

б) специальная физическая подготовка с использованием развивающих упражнений;

в) общая физическая и техническая подготовка с использованием общеподготовительных упражнений.

**Средства ОФП и СФП** для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа без определения их величины и специфичности представлены *в таблицах ниже.*

***Средства общефизической подготовки***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Комплексы упражнений*** | ***Этап******НП*** | ***УТ*** ***этап*** |
| 1 | Подвижные игры  | \* | \* |
| 2 | Комбинированные эстафеты | \* | \* |
| 3 | Тренировочные задания - ДЛА | \* | \* |
| 4 | Отдельные элементы спортивных игр | \* | \* |
| 5 | Плавание | \* | \* |
| 6 | Разминочный бег  | \* | \* |
| 7 | Кроссы | \* | \* |
| 8 | Общеразвивающие упражнения без предметов | \* | \* |
| 9 | Общеразвивающие упражнения с предметами(скакалка, набивные мячи и другие, с использованием скамейки и т.п.) | \* | \* |
| 10 | Упражнения с барьерами, «барьерная» гимнастика | \* | \* |
| 11 | Прыжковые упражнения | \* | \* |
| 12 | Гимнастические и акробатические упражнения | \* | \* |
| 13 | Упражнения на растягивание и подвижность суставов (динамические и статические) | \* | \* |
| 14 | Спортивные игры по упрощённым правилам, (футбол, баскетбол, другие) |  | \* |
| 15 | Общеразвивающие упражнения с партнёром |  | \* |

***Средства специальной физической подготовки - СФП***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ***Многоборья*** | **Этап НП** | ***УТ*** ***этап*** |
| 1 | Ускорения  | \* | \* |
| 2 | Бег с низкого старта до 100 метров | \* | \* |
| 3 | Бег с ходу 10-60 м | \* | \* |
| 4 | Челночный бег 3-4 х10 м | \* | \* |
| 5 | Специальные беговые упражнения | \* | \* |
| 6 | Бросание и толкание набивных мячей | \* | \* |
| 7 | Упражнения с резиной |  | \* |
| 8 | Специальные беговые барьерные упражнения  |  | \* |
| 9 | Специальные упражнения метателей |  | \* |
| 10 | Специальные упражнения прыгунов  |  | \* |
| 11 | Гимнастические упражнения  |  | \* |
| 12 | Акробатические упражнения |  | \* |
| 13 | Непрерывный равномерный бег, пульс до 150) |  | \* |
| 14 | Кроссовый бег до 40 минут |  | \* |
| 15 | Бег в гору и под гору |  | \* |
| 16 | Бег и упражнения в затруднённых условиях (по песку, снегу, в воде, на ветер, с сопротивлением) |  | \* |
| 17 | Бег спиной вперёд, боком, со сменой положений, со сменой ритма движений  |  | \* |
| 18 | Повторный и переменный бег 200-400 м |  | \* |
| 19 | Прыжковые упражнения через барьеры |  | \* |
| 20 | Прыжковые упражнения (с ноги на ногу, скачки и т.д, многоскоки) |  | \* |

***Средства специальной физической подготовки - СФП***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ***Бег на короткие дистанции******Бег с барьерами*** | ***Этап НП*** | ***УТ*** ***этап*** |
| 1 | Специальные беговые упражнения - СБУ | \* | \* |
| 2 | Бег с низкого старта до 60 метров | \* | \* |
| 3 | Бег с ходу | \* | \* |
| 4 | Челночный бег  | \* | \* |
| 5 | Эстафетный бег | \* | \* |
| 6 | Упражнения с барьерами  | \* | \* |
| 7 | Гимнастические упражнения  | \* | \* |
| 8 | Упражнения на шведской стенке | \* | \* |
| 9 | Прыжковые упражнения (с ноги на ногу, скачки и т.д, многоскоки) |  | \* |
| 10 | Специальные беговые барьерные упражнения |  | \* |
| 11 | Барьерный бег |  | \* |
| 12 | Бег в гору и под гору |  | \* |
| 13 | Бег в затруднённых условиях (по песку, снегу) |  | \* |
| 14 | Бег спиной вперёд, боком, со сменой положений, со сменой ритма движений  |  | \* |
| 15 | Бег с ускорением |  | \* |
| 16 | Повторный бег 20-300 м |  | \* |
| 17 | Переменный бег 20-300 м |  | \* |
| 18 | Упражнения с резиной |  | \* |
| 19 | Броски ядра, набивного мяча (вперёд, назад, из-за головы, и т.п.) |  | \* |
|  | ***Бег на средние и длинные дистанции*** |  |  |
| 1 | Специальные беговые упражнения | \* | \* |
| 2 | Бег с ускорениями | \* | \* |
| 3 | Бег с ходу 30 - 100 м | \* | \* |
| 4 | Упражнения с барьерами  | \* | \* |
| 5 | Упражнения с резиной | \* | \* |
| 6 | Гимнастические упражнения  | \* | \* |
| 7 | Упражнения на шведской стенке | \* | \* |
| 8 | Непрерывный равномерный бег (бег в постоянном темпе, пульс до 150) |  | \* |
| 9 | Бег в гору и под гору |  | \* |
| 10 | Бег с барьерами, преодоление препятствий |  | \* |
| 11 | Переменный кроссовый бег (фартлек) |  | \* |
| 12 | Переменный бег на отрезках 200-1000 м |  | \* |
| 13 | Броски ядра, набивного мяча (вперёд, назад, из-за головы, и т.п.) |  | \* |
| 14 | Бег на отрезках, превышающих ненамного основную дистанцию в полную силу |  | \* |

***Средства специальной физической подготовки - СФП***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ***Спортивная ходьба*** | ***Этап НП*** | ***УТ*** ***этап*** |
| 1 | Специальные упражнения скорохода | \* | \* |
| 2 | Смешанное передвижение (спортивная ходьба + бег) | \* | \* |
| 3 | Спортивная ходьба на отрезках 100-500 метров | \* | \* |
| 4 | Спортивная ходьба в гору | \* | \* |
| 5 | Длительная равномерная спортивная ходьба |  | \* |
| 6 | Спортивная ходьба на отрезках 1000-3000 метров |  | \* |
|  | ***Прыжковые виды*** |  |  |
| 1 | Специальные беговые упражнения | \* | \* |
| 2 | Специальные прыжковые упражнения | \* | \* |
| 3 | Прыжки с места в длину, в высоту | \* | \* |
| 4 | Броски ядра, набивного мяча (вперёд, назад, из-за головы, и т.п.) | \* | \* |
| 5 | Бег в гору |  | \* |
| 6 | Бег по разбегу |  | \* |
| 7 | Бег с барьерами |  | \* |
| 8 | Прыжковые упражнения через барьеры |  | \* |
| 9 | Гимнастические упражнения  |  | \* |
| 10 | Акробатические упражнения |  | \* |
| 11 | Повторный бег до 400 м |  | \* |
|  | ***Метания*** |  |  |
| 1 | Специальные упражнения метателей | \* | \* |
| 2 | Специальные беговые упражнения | \* | \* |
| 3 | Бросание и толкание набивных мячей | \* | \* |
| 4 | Броски снарядов двумя руками | \* | \* |
| 5 | Прыжки с места в длину, в высоту | \* | \* |
| 6 | Толкание, метание облегчённых снарядов | \* | \* |
| 7 | Толкание, метание снарядов с места | \* | \* |
| 8 | Прыжки через барьеры |  | \* |

**Соотношение объема и интенсивности тренировочных нагрузок**

**в годичном цикле для бегунов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группа видов легкой атлетики | Общий объем | В том числе с высокой интенсивностью (%) |
| Спринтерский бегБег на средние дистанцииБег на длинные дистанции | 500-900 3000-40006000-8000 |  до 50 до 40 до 30 |

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

1. **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 120/180** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.  |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 |  август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
|  | … | … | … | … |
| Учебно-трениро-вочныйэтап (этап спортивной специализа-ции) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 600/960** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения.Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.  |
| Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  |
| Правила вида спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

1. ***К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта Легкая атлетика относятся следующие:***

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

- Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» учитываются при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

наличие беговой дорожки;

наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега
и места (ямы) для приземления;

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой
и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий
и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой
и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных
и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[[1]](#footnote-1);

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

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Барьер легкоатлетический универсальный | штук | 12 |
|  | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 4 |
|  | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг) | комплект | 2 |
|  | Гири спортивные (1, кг) | штук | 1 |
|  | Конус высотой 15 см | штук | 10 |
|  | Конус высотой 30 см | штук | 8 |
|  | Мат гимнастический | штук | 3 |
|  | Мяч для метания (140 г) | штук | 2 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 6 |
|  | Секундомер | штук | 4 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |
|  | Стартовые колодки | пар | 2 |

**18. Кадровые условия реализации Программы:**

***Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:***

Организация имеет в своём составе административный персонал: директор, инструктор-методист. Педагогический состав: один штатный тренер-преподаватель, один тренер-преподаватель совместителя. Иные работники: один рабочий по обслуживанию зданий и сооружений, одна уборщица служебных помещений.

***Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:***

На отделении легкой атлетики работают один штатный тренер-преподаватель.

Гавриленко Владимир Петрович – высшее педагогическое образование, высшая квалификационная категория, стаж работы 38 года.

***непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:***

 Гавриленко Владимир Петрович. Курсы повышения квалификации 12.04.2021г. «Современные подходы к организации тренировочного процесса в легкой атлетике» 72 часа.

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

***Интернет-ресурсы*:**

* Лёгкая атлетика России [Электронный ресурс]. URL: http://www.rusathletics.com/
* Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
* Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

***Литература:***

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
2. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
3. Жилкин А.И. Лёгкая атлетика: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В. Сидорчук.- 2-е изд., стер.- М.: Академия, 2005.-464 с.
4. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
6. Оганджанов А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов: монография / А.Л.Оганджанов.- М.: Физическая культура, 2005.-200 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
8. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
9. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции.- М.:СпортАкадемПресс, 2001.-104 с.
10. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2007. – 328 с.
11. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/ под ред. Г.В.Грецова, А.Б.Янковского.- М.: Академия, 2013.- 288 с.
12. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
13. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007.-272 с.
14. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2006. – 160 с.
1. [↑](#footnote-ref-1)