

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТЕМП»**

Утверждено приказом
МАУ СП «СШОР «Темп»
от 25.04.2023 г. №102

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

(этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства)

г. Березники 2023 г.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» МАУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва «Темп» (далее – Учреждение).

1.2. Целями Программы являются:

Обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Федеральный стандарт), утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 996 (далее – ФССП);

Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

рост спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд города Березники, Пермского края.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, наполняемость групп и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки:	3		
1-й год обучения		9 - 10	10 – 20
2-й год обучения		10 - 11	10 – 20
3-й год обучения		11 - 12	10 – 20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации):	2 - 5		
1-й год обучения		12 - 13	8 - 16
2-й год обучения		14 - 15	8 - 16
3-й год обучения		15 - 16	8 - 16
4-й год обучения		16 - 17	8 - 16
5-й год обучения		17 - 18	8 - 16
Этап совершенствования спортивного мастерства:	не ограничен		

1-й год обучения		с 14 лет	от 2
2-й год обучения		с 14 лет	от 2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничен	с 15 лет	от 1

Для зачисления на этап спортивной подготовки обучающийся должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления.

Зачисление и нахождение обучающегося на этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства возможно при условии вхождения его в состав сборной команды Пермского края по виду спорта «легкая атлетика».

2.2. Объем Программы:

Этапы спортивной подготовки	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Этап начальной подготовки:		
1-й год обучения	4,5	234
2-й год обучения	6	312
3-й год обучения	8	416
Тренировочный этап (этап спортивной специализации):		
1-й год обучения	9	468
2-й год обучения	10	520
3-й год обучения	11	572
4-й год обучения	12	624
5-й год обучения	13	676
Этап совершенствования спортивного мастерства:		
1-й год обучения	18	936
2-й год обучения	20	1040
Этап высшего спортивного мастерства	24	1248

Учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки рассчитан исходя из астрономического часа (60 минут).

2.3. Виды и формы обучения, применяющиеся при реализации Программы:

2.3.1. групповые тренировочные и теоретические занятия;

2.3.2. учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ):

№	Виды УТМ	Предельная продолжительность УТМ (количество суток)			
		ЭНП	ТЭ	ЭССМ	ЭВСМ
1. УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	УТМ по подготовке к международным спортивным соревнованиям			21	21
1.2.	УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России		14	18	21
1.3.	УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		14	18	18

1.4.	УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ		14	14	14
2. Специальные УТМ					
2.1.	УТМ по общей и специальной физической подготовке		14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия			до 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			до 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	УТМ в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более 2 УТМ в год			
2.5.	Просмотровые УТМ		до 60 суток		

Предельная продолжительность УТМ указана без учета времени следования к месту проведения УТМ и обратно.

2.3.3. спортивные соревнования:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	ЭНП		ТЭ		ЭССМ ЭВСМ
	1	2,3	1,2,3	4,5	
Контрольные	1	2	4	4	6
Отборочные	-	1	1	2	2
Основные	-	1	1	2	2

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них выявляются сильные и слабые стороны.

С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников для основных соревнований.

Основные соревнования. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «лёгкая атлетика»;
- 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 в соответствии с Единым календарным планом регионального и всероссийского уровней и положений об официальных физкультурных мероприятиях.

2.3.4. работа по индивидуальным планам предусмотрена для обучающихся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях;

2.3.5. инструкторская и судейская практика;

- 2.3.6. восстановительные мероприятия;
- 2.3.7. медицинский контроль;
- 2.3.8. тестирование и контрольно-переводные мероприятия.

В период спортивной подготовки наряду с подготовкой под руководством тренера-преподавателя (очная форма обучения), включена и самостоятельная подготовка обучающегося (заочная форма обучения). Продолжительность самостоятельной подготовки обучающегося составляет 10-20% от общего количества часов.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

Учебно-тренировочный план составлен, опираясь на требования по дисциплине «многоборье».

**Учебно-тренировочный годовой план по виду спорта «легкая атлетика»
на 52 недели (в часах)**

№ п/ п	этапы	Начальной подготовки			Тренировочный					Совершенствование спортивного мастерства		Высшее спортивное мастерство
	годы обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	весь перио д
	недельный объем	4,5	6	8	9	10	11	12	13	18	20	24
1.	Общая физическая подготовка	120	150	200	145	161	177	137	148	168	188	188
2.	Специальная физическая подготовка	55	75	100	112	125	137	156	168	243	271	324
3.	Техническая	35	50	67	112	125	137	163	176	262	291	324
4.	Тактическая, теоретическая, психологическ ая подготовка	19	25	33	42	47	52	63	68	104	114	200
5.	Участие в соревнованиях	-	6	8	19	21	23	37	41	56	62	87
6.	Инструкторска я и судейская практика	-	-	-	19	21	23	37	41	56	62	50
7.	Тестирование и контроль, медицинский контроль, восстановител ьные мероприятия	5	6	8	19	20	23	31	34	47	52	75
10	Общее	234	312	416	468	520	572	624	676	936	1040	1248

**Учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика»
этапа начальной подготовки 1 года обучения (4,5 часа) на 52 недели**

№ п/п	Этапы, годы подготовки Разделы подготовки	месяцы												
		-	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Общая физическая подготовка	120	10	8	11	10	11	10	10	10	10	10	10	10
2.	Специальная физическая подготовка	55	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5
3.	Техническая подготовка	35	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2
5.	Соревновательная деятельность	-												
6.	Инструкторская и судейская практика	-												
7.	Тестирование и контроль, медицинский контроль, восстановительные мероприятия	5	1	1	1							1	1	
	Общее количество часов	234	21	16	22	18	21	18	20	20	18	21	19	20

**Учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика»
этапа начальной подготовки 2 года обучения (6 часов) на 52 недели**

№ п/п	Этапы, годы подготовки Разделы подготовки	месяцы												
		-	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Общая физическая подготовка	150	13	12	13	12	13	12	13	12	12	12	13	13
2.	Специальная физическая подготовка	75	7	6	7	6	7	6	6	6	6	6	6	6
3.	Техническая подготовка	50	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
5.	Соревновательная деятельность	6	1	1	1	1	1							1
6.	Инструкторская и судейская практика	-												
7.	Тестирование и контроль, медицинский контроль, восстановительные мероприятия	6	1			1	1				1		1	1
8.	Общее количество часов	312	28	25	28	26	29	24	25	24	26	24	26	27

**Учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика»
этапа начальной подготовки 3 года обучения (8 часов) на 52 недели**

№ п/п	Этапы, годы подготовки Разделы подготовки	месяцы												
		-	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Общая физическая подготовка	200	17	16	17	16	17	16	17	17	17	17	16	17
2.	Специальная физическая подготовка	100	8	8	9	8	9	8	8	8	8	9	8	9
3.	Техническая подготовка	67	6	5	6	5	6	5	6	6	5	6	5	6
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	33	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3
5.	Соревновательная деятельность	8	1	1	1	1	1					1	1	1
6.	Инструкторская и судейская практика	-												
7.	Тестирование и контроль, медицинский контроль, восстановительные мероприятия	8	1	1	1	1	1					1	1	1
8.	Общее количество часов	416	36	33	37	34	37	31	34	34	33	37	33	37

**Учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика»
тренировочного этапа 1 года обучения (9 часов) на 52 недели**

№ п/п	Этапы, годы подготовки Разделы подготовки	месяцы												
		-	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Общая физическая подготовка	145	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	12	12
2.	Специальная физическая подготовка	112	9	9	10	9	10	9	9	9	9	10	9	10
3.	Техническая подготовка	112	9	9	10	9	10	9	9	9	9	10	9	10
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4
5.	Соревновательная деятельность	19	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2
6.	Инструкторская и судейская практика	19	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2
7.	Тестирование и контроль, медицинский контроль, восстановительные мероприятия	19	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2
8.	Общее количество часов	468	40	36	42	39	42	36	37	36	39	40	39	42

**Учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика»
тренировочного этапа 2 года обучения (10 часов) на 52 недели**

№ п/п	Этапы, годы подготовки Разделы подготовки	месяцы												
		-	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Общая физическая подготовка	161	13	14	13	14	13	14	13	13	14	13	14	13
2.	Специальная физическая подготовка	125	11	10	11	10	11	10	10	10	10	11	10	11
3.	Техническая подготовка	125	11	10	11	10	11	10	10	10	10	11	10	11
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	47	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5.	Соревновательная деятельность	21	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2
6.	Инструкторская и судейская практика	21	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2
7.	Тестирование и контроль, медицинский контроль, восстановительные мероприятия	20	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2
8.	Общее количество часов	520	45	40	45	43	45	44	40	40	44	45	44	45

**Учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика»
тренировочного этапа 3 года обучения (11 часов) на 52 недели**

№ п/п	Этапы, годы подготовки Разделы подготовки	месяцы												
		-	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Общая физическая подготовка	177	15	14	15	14	15	14	15	15	15	15	15	15
2.	Специальная физическая подготовка	137	12	11	12	11	12	11	11	11	11	12	11	12
3.	Техническая подготовка	137	12	11	12	11	12	11	11	11	11	12	11	12
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	52	5	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4
5.	Соревновательная деятельность	23	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6.	Инструкторская и судейская практика	23	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7.	Тестирование и контроль, медицинский контроль, восстановительные мероприятия	23	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8.	Общее количество часов	572	50	43	50	46	50	46	47	47	47	50	47	49

**Учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика»
тренировочного этапа 4 года обучения (12 часов) на 52 недели**

№ п/п	Этапы, годы подготовки Разделы подготовки	месяцы												
		-	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Общая физическая подготовка	137	12	11	12	11	12	11	11	11	11	12	11	12
2.	Специальная физическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
3.	Техническая подготовка	163	14	13	14	13	14	13	14	14	13	14	13	14
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	63	5	5	6	5	6	5	5	5	5	6	5	5
5.	Соревновательная деятельность	37	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6.	Инструкторская и судейская практика	37	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
7.	Тестирование и контроль, медицинский контроль, восстановительные мероприятия	31	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2
8.	Общее количество часов	624	53	50	56	50	54	50	52	52	51	53	51	52

**Учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика»
тренировочного этапа 5 года обучения (13 часов) на 52 недели**

№ п/п	Этапы, годы подготовки Разделы подготовки	месяцы												
		-	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Общая физическая подготовка	148	12	12	13	12	13	12	12	12	12	13	12	13
2.	Специальная физическая подготовка	168	14	13	14	14	15	14	14	14	14	14	14	14
3.	Техническая подготовка	176	15	14	15	14	15	14	15	15	15	15	14	15
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	68	6	5	6	5	6	6	6	6	5	6	5	6
5.	Соревновательная деятельность	41	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4
6.	Инструкторская и судейская практика	41	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4
7.	Тестирование и контроль, медицинский контроль, восстановительные мероприятия	34	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
8.	Общее количество часов	676	58	52	59	53	60	55	56	56	55	59	54	59

Учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика»
этапа спортивного совершенствования 1 года обучения (18 часов) на 52 недели

№ п/п	Этапы, годы подготовки Разделы подготовки	месяцы												
		-	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Общая физическая подготовка	168	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
2.	Специальная физическая подготовка	243	20	20	21	20	21	20	20	20	20	21	20	20
3.	Техническая подготовка	262	22	20	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	104	9	8	9	8	9	9	9	9	8	9	8	9
5.	Соревновательная деятельность	56	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5
6.	Инструкторская и судейская практика	56	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5
7.	Тестирование и контроль, медицинский контроль, восстановительные мероприятия	47	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
8.	Общее количество часов	936	79	73	80	76	80	79	79	77	78	78	78	79

Учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика»
этапа спортивного совершенствования 2 года обучения (20 часов) на 52 недели

№ п/п	Этапы, годы подготовки Разделы подготовки	месяцы												
		-	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Общая физическая подготовка	188	16	15	16	15	16	15	16	16	16	16	15	16
2.	Специальная физическая подготовка	271	23	22	23	22	23	22	23	23	22	23	22	23
3.	Техническая подготовка	291	24	24	25	24	25	24	24	24	24	24	25	24
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	114	10	8	10	9	10	9	10	10	9	10	9	10
5.	Соревновательная деятельность	62	5	5	6	5	6	5	5	5	5	5	5	5
6.	Инструкторская и судейская практика	62	5	5	6	5	6	5	5	5	5	5	5	5
7.	Тестирование и контроль, медицинский контроль, восстановительные мероприятия	52	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	5
8.	Общее количество часов	1040	87	83	91	84	91	84	87	87	85	88	85	88

Учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика»
этапа высшего спортивного мастерства (24 часа) на 52 недели

№ п/п	Этапы, годы подготовки Разделы подготовки	месяцы												
		-	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Общая физическая подготовка	188	16	15	16	15	16	15	16	16	16	16	15	16
2.	Специальная физическая подготовка	324	27	26	27	27	28	27	27	27	27	27	27	27
3.	Техническая подготовка	324	27	26	27	27	28	27	27	27	27	27	27	27
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	200	17	16	17	16	17	16	17	17	17	17	16	17
5.	Соревновательная деятельность	87	7	7	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7
6.	Инструкторская и судейская практика	50	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4
7.	Тестирование и контроль, медицинский контроль, восстановительные мероприятия	75	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7
8.	Общее количество часов	1248	105	100	106	103	108	102	104	104	104	104	103	105

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Реализация тренировочного процесса предполагает решение воспитательных задач. Воспитательная работа, направленная на последовательное и непрерывное формирование необходимых личностных качеств легкоатлетов, а также на сплочение детского спортивного коллектива проводится тренером во время тренировочных занятий.

№	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, воспитание внутренней установки на строгое их соблюдение; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи, помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование знаний и умений в проведении спортивных мероприятий (написание положений, ведение протоколов 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; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам	в течение года
2. Здоровьесберегающая деятельность			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- проведение дней здоровья, бесед, пропагандистских акций, флэшмобов по формированию здорового образа жизни	в течение года
	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных	Направленность учебно-тренировочных занятий на: - формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни; - осознание последствий и неприятие вредных привычек и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	

	занятий	- формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным видом спорта	
2.2.	Спортивный режим	- соблюдение режима дня спортсмена; - закаливание спортсмена и укрепление иммунитета; - основы спортивного питания; - профилактика переутомления и травм - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (режим сна и отдыха, восстановление после мероприятий, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, знания по укреплению иммунитета)	в течение года
3. Патриотическое воспитание.			
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания: - чувство ответственности перед Родиной; - чувство гордости за свой город, край, страну; - уважение к государственной символике; - культура поведения спортсменов и болельщиков на соревнованиях; - достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте.	в течение года
3.2.	Практическая подготовка	Участие в физкультурных, спортивных и спортивно-массовых мероприятиях, в рамках которых предусмотрено: - формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта; - организация церемоний открытия и закрытия спортивных мероприятий с исполнением государственного гимна и поднятием государственного флага; - соблюдение и посвящение соревнований памятным датам (23 февраля, 12 апреля, 9 мая, 22 июня, 4 ноября, 9 декабря)	в течение года
4. Нравственное воспитание.			
	Теоретическая подготовка в ходе учебно-тренировочного процесса и спортивных соревнований	- воспитание ответственности, дисциплинированности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц; - пропаганда принципов fair-play (честная игра), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств; - соблюдение этических норм поведения в спорте; - воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке.	

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

План антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующий привитию честных способов борьбы в спорте;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов и предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Антидопинговая деятельность реализуется как через отдельные мероприятия, так и в ходе учебно-тренировочного процесса.

№	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки
1.	Информирование о запрещённых веществах	<u>Родители:</u> родительские собрания наглядная агитация <u>Обучающиеся:</u> лекции беседы индивидуальные консультации показ презентаций, мультфильмов, видеороликов инфоминутки <u>Тренеры:</u> онлайн-обучение тренинги педсоветы вебинары курсы повышения квалификации	Устанавливаются в соответствии с графиком
2.	Порядок проведения допинг-контроля		
3.	Ознакомление с Общероссийскими антидопинговыми правилами		
4.	Опасность допинга для здоровья, формирование критического отношения к допингу		
5.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play с демонстрацией примеров в спорте		
6.	Формирование критического отношения к допингу		
7.	Проверка лекарственных препаратов (Знакомство с международным стандартом Запрещенный список)		
8.	Ответственность спортсмена за нарушение антидопинговых правил		
9.	Контроль знаний антидопинговых правил	опросы тестирование викторины	

Ежегодное прохождение курса дистанционного обучения «Антидопинг» (или «Ценности спорта» и получение соответствующего сертификата обязательно для всех обучающихся

и тренеров-преподавателей. Данный сертификат подтверждает, что его владелец обладает базовыми данными антидопинговых правил.

2.7. План инструкторской и судейской практики.

Одной из задач является подготовка обучающегося к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по избранному виду спорта. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах спортивной подготовки.

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Инструкторская практика: освоение методики проведения тренировочных занятий с обучающимися этапа начальной подготовки	- владение спортивной терминологией по виду спорта; - знание основных методов построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительные части; - самостоятельное проведение занятий по физической подготовке; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - обучение основным техническим элементам и приемам. - составление комплексов упражнений для развития физических качеств. - подбор упражнений для совершенствования техники в избранном виде спорта; - ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий; - умение проводить анализ тренировочного занятия (объективная оценка сильных и слабых сторон)	Устанавливаю тся в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	Судейская практика: освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований	- 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, помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - формирование умения составлять положение о соревновании;	

		- формирование умения вести протокол соревнований	
3.	Судейская практика: выполнение необходимых требований для присвоения судейской категории	Судейство соревнований в качестве судьи определенной направленности	

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

	Наименование мероприятия	Этапы
1. Медицинские мероприятия:		
1.1.	получение медицинского заключения, справки от школьного врача (терапевта)	ЭНП
1.2.	периодический медицинский осмотр у спортивного врача 2 раза в год	ТЭ
1.3.	углубленное медицинское обследование обучающихся	ССМ, ВСМ
1.4.	дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях после болезни или травмы	все этапы
1.5.	санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью	все этапы
2. Медико-биологические мероприятия:		
2.1.	варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий	все этапы
2.2.	использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое	все этапы
2.3.	«компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин	все этапы
2.4.	чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	все этапы
3. Восстановительные мероприятия:		
3.1.	общий режим занятий в школе, рекомендации по организации питания, отдыха	ЭНП
3.2.	баня	ТЭ, ССМ, ВСМ
3.3.	различные виды массажа	ТЭ, ССМ, ВСМ
3.4.	комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ	ЭНП
	сбалансированное питание, витаминизация,	ТЭ, ССМ, ВСМ

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы.

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

3.1.1. на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе виде спорта «легкая атлетика»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «легкая атлетика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;
- укрепление здоровья.

3.1.2. на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

3.1.3. на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

3.1.4. на этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения Программы.

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (ежегодно с целью перевода обучающегося на следующий год обучения внутри этапа или перевода с этапа на этап) и итоговая (после освоения программы) аттестация обучающихся.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в форме сдачи комплекса контрольных нормативов. Успешная сдача дает право перейти на следующий этап (год обучения внутри этапа) подготовки при достижении соответствующего возраста и выполнении необходимого разряда.

Процедура прохождения аттестации обязательна для всех обучающихся. В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза. В случае повторной неудачной попытки сдачи

контрольных нормативов, обучающийся на следующий этап (период) подготовки не переводится. Для таких обучающихся возможно повторное прохождение периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный обучающийся переводится на обучение по общеразвивающей программе.

3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации по виду спорта «легкая атлетика» для зачисления и перевода обучающихся на этапы спортивной подготовки:

3.3.1. на этапе начальной подготовки

№ п/п	Контрольные упражнения		Годы/Норматив		
			1-й	2-й	3-й
1.	Бег челночный 3x10м (не более, с)	мальчики	9,6	9,3	9,3
		девочки	9,9	9,5	9,5
2.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (не менее, раз)	мальчики	10	13	15
		девочки	5	7	9
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами (не менее, см)	мальчики	130	140	150
		девочки	120	130	140
4.	Прыжки через скакалку в течение 30с (не менее, раз)	мальчики	25	30	35
		девочки	30	35	40
5.	Метание мяча весом 150г (не менее, м)	мальчики	22	24	26
		девочки	13	15	17
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее, см)	мальчики	+2	+4	+6
		девочки	+3	+5	+7
7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности) (не более, мин)	мальчики	без учета времени	16.00	16.00
		девочки		17.30	17.30

3.3.2. на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№	Контрольные упражнения		Годы/Нормативы				
			1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1.	Бег 60 м с высокого старта (не более, с)	юноши	9,5	9,0	8,5	8,1	7,9
		девушки	10,5	10,1	9,5	9,1	8,9
2.	Тройной прыжок в длину с места (не менее, м)	юноши	5,30	5,80	6,50	6,80	7,10
		девушки	5,00	5,30	5,70	6,20	6,70
3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее, м)	юноши	9,00	9,50	10,00	10,50	11,00
		девушки	7,00	7,50	8,00	8,50	9,00
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее, см)	юноши	180	190	205	215	230
		девушки	170	175	180	190	200
5.	Спортивный разряд	юноши	3 юн.	2 юн.	1 юн.	3	2
		девушки		1 юн.	3	3	2

3.3.3. на этапе совершенствования спортивного мастерства

Контрольные упражнения		Норматив	
		Юноши	Девушки
1	Бег 60 м с высокого старта	не более 7,7 с	8,8 с
2	Тройной прыжок в длину с места	не менее 7 м 60 см	7 м 00 см
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 250	210
4	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	1 раз	-
5	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	-	1 раз
Спортивный разряд		Кандидат в мастера спорта	

3.3.4. на этапе высшего спортивного мастерства

Контрольные упражнения		Норматив	
		Юноши	Девушки
1	Бег 60 м с высокого старта	не более 7,5 с	8,4 с
2	Тройной прыжок в длину с места	не менее 7 м 75 см	7 м 30 см
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 270 см	240 см
4	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	1 раз	-
5	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	-	1 раз
Спортивное звание		Мастер спорта России	

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

4.1. Теоретическая подготовка (для всех этапов подготовки).

Развитие легкой атлетики в России.

Возникновение легкой атлетики как вида спорта. Легкая атлетика в программе олимпийских игр. Развитие детского, юношеского, взрослого спорта. Участие российских легкоатлетов в соревнованиях. Краткая характеристика состояния и задачи развития легкой атлетики в городе, крае.

Влияние физических упражнений на организм спортсменов.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования функции организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола, уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма.

Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к местам занятий избранным видом спорта, инвентарю и спортивной одежде. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Значение, содержание и организация врачебного контроля и совместной работы врачей и тренеров при занятиях спортом. Дневник самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях организма. Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях физической культурой и спортом.

Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки легкоатлета и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп спортсменов. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания, кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Утомление и перетренировка. Методы и средства предупреждения и ликвидации.

Основы техники видов легкой атлетики.

Общее понятие о технике спортивного упражнения. Показатели техники: эффективность, экономичность и координация движений. Характеристика техники отдельных групп легкоатлетических упражнений (бег, ходьба, прыжки, метание). Индивидуальные особенности и отличия в технике. Оценка техники.

Правила, организация и проведение соревнований.

Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Права и обязанности участников соревнований. Судейская коллегия. Подготовка места соревнований. Правила, система зачетов. Определение победителей. Подведение итогов.

Места занятий, оборудование и инвентарь.

Оборудование простейших площадок для занятий легкой атлетикой. Разметка и подготовка к занятиям и соревнованиям беговых дорожек и мест для прыжков. Уход за спортивным сооружением. Подбор спортивного инвентаря личного пользования, подготовка их к занятиям и соревнованиям. Спортивная одежда и обувь, уход за ними.

Основы методики обучения и тренировки.

Последовательность изучения видов легкой атлетики. Этапы обучения и их характеристика. Организация занятий. Методика тренировки. Режим тренировки различных возрастных групп. Периоды и циклы тренировки. Место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

Планирование спортивной тренировки.

Роль планирования. Перспективное планирование, годовое. План-конспект занятия по теории и практике. Календарь спортивно-массовых мероприятий и его взаимосвязь с планированием спортивной тренировки. Круглогодичность спортивной тренировки и ее планирование.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта. Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние. Проверка лекарственных средств. Запрещенный список ВАДА. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА.

2. Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки).

Строевые упражнения.

Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий и т.д. Строевая стойка «смирно», стойка «вольно». Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойтись!», «Шагом марш!», «Кругом марш!», «Стой!» и т.д. Расчет: по порядку на первый, второй; по три, по четыре и т.д. Повороты и поворороты на месте и в движении направо, налево, кругом. Построение и перестроение в одну и несколько шеренг и колонн. Перестроение из шеренги или колонны по одному в шеренгу или колонну по два, три, четыре и т.д.

Ходьба и бег.

Строевой и походный шаг. Шаг на месте. Переход с шага на бег и наоборот. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения. Ходьба на носках, на пятках, на наружных и внутренних сводах стопы, с высоким подниманием бедра, выпадами, в приседе («гусиным шагом»), в полуприседе, приставными и скрестными шагами. Ходьба в различном направлении, меняя темп, положение и характер работы рук. Бег на носках, с высоким подниманием бедра и с забрасыванием голени назад, на прямых ногах, с подниманием прямых ног вперед и с отведением их назад. Бег с изменением направления (вперед, назад, боком) и скорости, с внезапными остановками. Бег скрестными шагами (боком, вперед).

ОРУ. Упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Отведения и приведение рук, сгибания и разгибания, круги в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении, одновременные и последовательные и т.д.

Упражнения для мышц туловища.

Наклоны (вперед, в стороны, назад), повороты, круговые движения из исходных положений стоя, стоя на коленях и сидя с различным положением рук и ног. «Мост» из положения лежа на спине и стоя ноги на ширине плеч. «Лодочка» из положения лежа на животе. Поднимание ног и круги ногами, лежа на спине с различным положением рук и др.

Упражнения для мышц ног.

Махи вперед-назад, внутрь - в сторону - наружу прямыми и расслабленными ногами, стоя в различном исходном положении с различными положениями и движениями руками. Выпады вперед, в стороны; приседания на обеих и на одной ноге – попеременно; подскоки в выпаде и приседе с различными положениями и движениями руками. Прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной попеременно на месте и с продвижением вперед,

назад и в стороны; скрестные прыжки на месте и с продвижением, с различными положениями и движениями руками и др.

Упражнения для мышц шеи.

Наклоны головы вперед, в стороны, назад. Круговые движения головой. «Мост» с опорой на затылок. Стойка на голове.

Упражнения с сопротивлением.

Парные и групповые упражнения: стоя, сидя, лежа. Наклоны, повороты, сгибания и разгибание рук и ног с сопротивлением партнера. Подвижные игры с элементами сопротивления.

ОРУ. Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

Прыжки на обеих ногах, на одной попеременно и с ноги на ногу с вращением скакалки вперед и назад. Прыжки в приседе и в полуприседе на месте и с продвижением вперед, назад, боком. Бег и прыжки с ноги на ногу и на одной ноге с продвижением вперед с вращением скакалки. Прыжки на обеих ногах и на одной ноге с двойным вращением скакалки. Игры и эстафеты с прыжками и с вращением скакалки.

Упражнения с гимнастической палкой.

Наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, стоя на коленях, лежа) с различным положением палки (вверх, вперед, за спину, вниз, за голову). Перешагивание и перепрыгивание через палку. Выкруты и круги с палкой в разные стороны. Бег с палкой за спиной и за плечами. Упражнения с сопротивлением партнера. Метание палки в цель и на дальность и др.

Упражнения с набивными мячами.

Наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады вперед и в стороны с различным положением мяча и из различных исходных положений. Броски и толчки мяча двумя и одной рукой (попеременно) вниз, вперед-вниз, вперед, вперед-вверх, вверх из исходного положения стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине. Перебрасывание мяча двумя и одной рукой по кругу. Броски мяча ногами вперед, вверх-вперед и назад-вверх. Ведение мяча рукой в приседе. Ведение мяча ногой в скачках. Парные упражнения с мячом: броски двумя руками (из-за головы, снизу-вперед, назад через голову, сбоку-вперед, в сторону-назад и др), броски одной рукой (из-за головы, сбоку и др.); толкание мяча двумя и одной рукой стоя, сидя, стоя на коленях в различном направлении. Перебрасывание мяча ногами партнеру с прыжком. Подвижные игры и эстафеты с мячами и др.

Упражнения с гантелями.

Наклоны, повороты, круговые движения туловищем, приседания, выпады с различным положением гантелей и движением руками. Сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения руками одновременные и последовательные в различном и.п. и др.

Упражнения со штангой.

Простейшие упражнения с гирями, грифом, дисками от штанги, со штангой. Поднимание штанги на грудь и вверх. Приседание, выпады, повороты, наклоны со штангой на плечах. Жим, толчок, рывок штанги различного веса. Упражнения со штангой и с гирями для ног. Ходьба, бег и прыжки на месте со штангой на плечах и с гирями в руках.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Различные упражнения на гимнастической стенке индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, в лазании по канату, лестнице, в перелезании и в подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладине, кольцах, брусьях, коне, бревне), прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком.

Акробатические упражнения.

Стойки на лопатках, на голове, на кистях, на предплечьях. Кувырки вперед, назад, боком из различных и.п. переворот вперед. «Колесо». Сальто вперед, назад и др.

Спортивные и подвижные игры.

Подвижные игры типа «Пятнашки», «Охотники и утки», «Защита крепости», «День и ночь» и т.д. эстафеты с бегом, метаниями, прыжками, с переноской, установкой и собиранием различных предметов, комбинированные. Игры в волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол и т.д.

4.3. Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки).

Акробатические упражнения.

Кувырки вперед и назад согнувшись с места и с разбега. Стойка на предплечьях, голове с помощью рук; стойка на руках махом ног. Переворот боком через стойку на руках в обе стороны. Полет-кувырок через планку, веревочку. Переворот вперед, назад на месте и обратно. Прыжки с ног на руки и с рук на ноги. Серия переворотов вперед и назад. Старты по сигналу из и.п. стоя на коленях, в упоре лежа, сидя ноги врозь, лежа на спине, на груди и других и.п.

Упражнения для развития силы.

Ходьба «гусиным» шагом в полуприседе, выпадами, ходьба с отягощениями. Приседание на двух и одной ноге с отягощением, с сопротивлением партнера. Повороты туловища с весом на плечах. Подтягивание на руках. Лазание по наклонной лестнице, канату с помощью ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в различном темпе. Выжимание штанги из различных и.п. (стоя, лежа). Рывок штанги двумя и одной рукой (левая, правая). Передвижение на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнера. Упражнения на сопротивление: перетягивание партнера двумя руками, одной, проталкивание, перетягивание каната. Переноска тяжести. Броски мяча правой и левой рукой на дальность различными способами. Выбрасывание мяча. Упражнения с набивными мячами весом 1 – 3 кг.

Упражнения для развития быстроты.

Бег на месте и в движении с энергичной работой руками. Бег с высоким подниманием бедра, с отведением прямых ног вперед, назад, семенящий бег. Бег с ускорением на месте и в движении. Быстрое приседание и вставание. Рывки с/м (с высокого старта). Бег с максимальной скоростью до 100м. Бег с переменной скоростью и повторный бег на отрезках до 60м. Бег в разных направлениях из различных исходных положений.

Бег в сочетании с прыжками.

Бег с поворотами на 360 град. в два темпа. Бег с/х на 10, 20, 30 и 50м. Ведение мяча с максимальной скоростью до 50м по дуге, по ломаной линии, по прямой с изменением направления.

Упражнения для развития общей и скоростной выносливости.

Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега. Кросс по пересеченной местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы и бега. Упражнения со скакалкой с заданным темпом.

Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки с/м в длину, тройные, многократные. Прыжки в длину с/м с одной и обеих ног. Бег по кочкам. Прыжки в высоту с/м и с прямого разбега. Прыжки согнув ноги через «козла», планку, веревочку, то же с поворотом на 90, 180, 360 град. прыжки вверх из положения приседа, упора присев, прыжки в глубину. Прыжки в длину и высоту с отягощением. Прыжки со скакалкой на месте и в движении. Бег-прыжок и прыжки по ступенькам в заданном ритме и темпе. Эстафеты с преодолением препятствий и со скакалками.

Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Ходьба выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками. Отведение рук и ног рывком в различных направлениях из различных и.п., на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабляя мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег, расслабляя мышцы плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

4.4. Техническая подготовка.

Этап начальной подготовки

Ходьба.

Совершенствование обычной ходьбы. Устранение недостатков в постановке стопы, работе рук и в осанке. Обучение эластичной ходьбе широким шагом в сочетании с правильной работой рук. Воспитание правильной осанки при ходьбе. Ходьба в различном темпе: медленно, ускоренно, быстро и попеременно на отрезках различной длины.

Специальные упражнения.

Ходьба на носках, на пятках, на наружном и внутреннем сводах стопы, в приседе и полуприседе, выпадами и скрестными шагами с различной работой руками. Ходьба с предметами: с набивным мячом на голове, с г.палкой за спиной. Ходьба по линии и с изменением направлений: змейкой, восьмеркой, противходом, петлей и т.д., с различным положением рук (на пояс, за голову, к плечам и т.д.)

Спортивная ходьба.

Ознакомление с техникой спортивной ходьбы. Показ, рассказ, опробование. Обучение технике спортивного шага. Ходьба на прямых ногах по прямой в медленном темпе с постановкой ноги с пятки, то же с акцентированным подъемом носка в момент постановки ноги на грунт, работая прямыми руками на отрезках 30 – 60м. То же в среднем темпе, акцентируя вывод бедра маховой ноги вперед на отрезках 60 – 80м. То же, работая согнутыми в локтях руками. Ходьба на отрезках 80 – 100м с акцентом на расслабление маховой ноги в момент выноса ее вперед, соблюдая правильную осанку. Ходьба широким свободным шагом в среднем темпе на отрезках от 150 до 600-1000м.

Специальные упражнения.

Ходьба скрестными шагами влево и вправо, акцентируя поворот таза, руки работают произвольно. Кружение и повороты туловища в различном и.п., с поддержкой и без поддержки. Попеременное расслабление ног, стоя в основной стойке. То же с небольшим продвижением вперед. отведение поднятого бедра в сторону, стоя у гимнастической стенки, в шеренге, положив руки на плечи друг другу и без поддержки, стоя руки в стороны, на пояс или за голову. Наклоны вперед, не сгибая ног, стоя носками на повышенной опоре. Тильное сгибание стопы (попеременно) стоя и сидя на скамейке с ускорением темпа. Имитация работы рук, стоя с небольшим наклоном туловища вперед. бег скрестными шагами вперед, в стороны и назад. круги и повороты ног, лежа на спине и в висе спиной к гимнастической стенке.

Бег на средние дистанции.

Ознакомление с техникой бега. Показ, рассказ, анализ кинограмм лучших бегунов. Пробные пробежки на отрезках 60-80м в спокойном темпе. Бег по прямой на отрезках 40-60м широким шагом в медленном темпе с постановкой ноги с наружной части стопы, сохраняя правильную осанку. То же в среднем темпе на отрезках 60-80м, акцентируя проталкивание вперед. Обучение технике бега по виражу. Бег по кругу в медленном и среднем темпе. То же с выбеганием на прямую. Вход в поворот с разбега в 20-30м на

медленной, средней и большой скорости. Выбегание с поворота на прямую. Пробегание поворота с предварительным разгоном в медленном, среднем и быстром темпе. Обучение высокому старту. Овладение стартовыми положениями «на старт», «внимание», «марш». Бег с высокого старта по прямой под команду и самостоятельно. То же при входе в поворот. Обучение финишированию. Пробегание финишного отрезка 20-40м с ускорением и с активным набеганием на условную ленточку. Обучение технике бега в целом. Пробегание отрезков 200-300-400м в медленном, среднем и быстром темпе с сохранением правильной осанки и с правильным выполнением всех элементов техники бега. Обучение правильному дыханию во время бега. Пробегание отрезков 80-120-150-200м, сочетая ритм дыхания с ритмом шагов (на 4 шага вдох и на 4 шага выдох).

Бег на короткие дистанции.

Ознакомление с техникой на короткие дистанции. Обучение технике бегового шага. Пробегание отрезков 20-30-40м с высокого старта в среднем и быстром темпе, акцентируя постановку стопы с передней части, сохраняя правильный наклон туловища, положение головы и сочетая ритм движения ног с работой рук. То же в игровой обстановке (эстафеты линейные и встречные). Обучение технике бега с низкого старта и стартовому разгону. Овладение положениями «на старт», «внимание», «марш» и правильной установкой стартовых колодок. Выход с/с под команду и самостоятельно с пробеганием отрезков 20-30-40м. пробегание отрезков 20-40м с низкого старта на время. Обучение финишированию. Набегание на финишную ленточку с 20-30м со средней и большой скоростью, акцентируя ускорение на последних шагах. Обучение технике низкого старта при входе с поворота. Повторение входа в поворот с высокого старта. Овладение расстановкой стартовых колодок на вираже. Вход в поворот с низкого старта по команде и самостоятельно с пробеганием 20-40м с последующим включением и бегом по инерции. Обучение технике бега на короткие дистанции в целом. Пробегание дистанций 60-80-100 и 200м в среднем и быстром темпе без времени (повторно) и на время, участие в курсовках (прикидках) и на соревнованиях.

Специальные упражнения.

Выпады вперед и в стороны с различной работой и положением рук. Ходьба выпадами с высоким подниманием бедра и скрестно при различном положении рук. Ходьба перекатом с пятки на носок с высоким подниманием бедра и широкой работой руками. То же, с небольшим подскоком, акцентируя продвижение вперед. Бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени назад. Бег скрестными шагами вперед и боком. Бег прыжками по прямой линии и по разметке. Пружинистые прыжки, проталкиваясь вперед, акцентируя проталкивание вперед. Прыжки в шаге (с ноги на ногу). Беговые и прыжковые упражнения с небольшими отягощениями. Махи ногами в различном направлении с поддержкой за какой-либо предмет и без поддержки. Бег в упоре на г.стенку и другие предметы. Имитация работы рук в основной стойке. Имитация работы ног лежа на спине, в висе на г.стенке и лежа на лопатках и др.

Эстафетный бег.

Ознакомление с техникой эстафетного бега. Рассказ, показ и анализ кинограмм. Овладение правильным держанием палочки. Передача эстафетной палочки на месте, в движении шагом и на медленном беге. Обучение старту с эстафетной палочкой. Выходы с низкого старта и пробежки на 15-30м с палочкой в руках. Обучение технике передачи в зоне. Определение допуска. Овладение стартом при приеме. Передача в зоне попарно на медленной, средней и большой скорости. Обучение технике передачи с этапа на этап. Передача палочки на различной скорости бега попарно, меняя руку. Пробные пробежки с передачей палочки с этапа на этап на укороченных отрезках 20-30м командами по 4 – 6 человек. Обучение технике эстафетного бега в целом. Пробегание дистанций 4х50-60-100м командами по 4 человека. Участие в прикидках и соревнованиях.

Барьерный бег.

Ознакомление с техникой барьерного бега. Рассказ, показ и анализ кинограмм. Обучение технике перехода через барьер. Атака барьера. Перенос толчковой ноги через барьер у гимнастической стенки. Перешагивание через барьер в движении шагом. То же на медленном беге. То же при беге с высоким подниманием бедра. То же на средней скорости. Подход и преодоление барьера, стоящего на нормальном расстоянии с высокого старта (высота барьера 40-60см). То же с низкого старта. Обучение ритму бега между барьерами. Преодоление 2, 3, 4 барьеров, стоящих на укороченном расстоянии с произвольного разбега в три шага. То же при беге с высоким подниманием бедра. То же с высокого старта и с нормального расстояния до первого барьера. То же с низкого старта. То же, постепенно увеличивая расстояние между барьерами до нормы. Обучение финишированию. Набегание на финишную ленточку после перехода через один барьер. Обучение технике барьерного бега в целом. Пробежание половины и всей дистанции с укороченным расстоянием между барьерами без времени и на время. То же с нормальной расстановкой и высотой барьеров. Участие в прикидках, курсовках и соревнованиях.

Специальные упражнения.

Использовать упражнения на подвижность в тазобедренном суставе, рекомендованные для бегунов. Наклоны вперед, в стороны, назад в положении барьерного шага, положив согнутую ногу на гимнастическую стенку. То же, стоя на колене около гимнастической скамейки. Имитация атаки и переноса толчковой ноги через барьер, стоящий у гимнастической стенки в различном положении. Ходьба и бег в спокойном темпе с имитацией перехода через барьер. Бег по разметкам, с различным преодолением препятствий в ритме барьерного бега. Бег сбоку от барьеров с имитацией их перехода.

Прыжки в высоту с разбега.

Ознакомление с техникой прыжка способами «перешагивание», «перекидной». Рассказ, анализ кинограмм, просмотр кинокольцовок, показ. Обучение отталкиванию в сочетании с махом прямой ногой. Отталкивание вверх с махом прямой ногой, стоя у гимнастической стенки. То же без поддержки в сочетании с работой рук. Обучение постановке ноги на толчок. Постановка ноги вперед с одного шага в сочетании с замахом руками. То же с 2, 3, 4 шагов. Обучение сочетанию отталкивания с разбегом. Выпрыгивания вверх с 1, 2, 3 и 6 шагов в сочетании с работой рук и махом прямой ногой. Обучение технике перехода через планку способами «перешагивание» и «перекидной». Обучение приземлению при перекидном способе. Обучение технике прыжка в высоту с/р в целом. Прыжки через планку, постепенно повышая ее, с 1, 3, 5 и 7 шагов способами «перешагивание» и «перекидной». Участие в курсовках и соревнованиях.

Специальные упражнения.

Прыжки вверх, толкаясь двумя ногами с отягощением и без. Прыжки через гимнастические снаряды и различные препятствия на местности. Прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой с 1-5 шагов, доставая ветки деревьев и другие предметы, подвешенные на различной высоте. Имитация перехода через планку «перешагиванием» и «перекидным» способами. Запрыгивание на гимнастические снаряды в положение седа верхом и лежа над планкой (при изучении «перекидного» способа и др.)

Прыжки в длину с/м и с/р.

Ознакомление с техникой прыжка в длину с/м. овладение подготовительными движениями при подготовке к толчку. Прыжки с/м в длину на технику и на результат. Ознакомление с техникой прыжка в длину с/р «согнув ноги» и «ножницы». Рассказ, анализ кинограмм, просмотр кинокольцовок, показ. Обучение технике отталкивания. Прыжки в «шаге» с/м с 1, 3, 5 шагов. Обучение отталкиванию в сочетании с разбегом. Прыжки в «шаге» с 5, 7, 9 шагов. Обучение технике прыжка способом «согнув ноги». Прыжки с 7-15 шагов с группировкой в полете. Прыжки в «шаге» с 3-5 шагов с опусканием маховой ноги. То же со сменой ног в полете. То же с подтягиванием толчковой ноги вперед на приземление. Обучение технике приземления. Прыжки с

небольшого разбега с акцентированным выбрасыванием ног вперед до положения сидя. Обучение технике прыжка в целом. Прыжки в длину с/р со среднего и оптимального разбега на технику и на результат. Участие в курсовках и соревнованиях.

Специальные упражнения.

Прыжки на обеих ногах поточно с акцентом на толчок вверх, подтягивая колени до прямого угла, с акцентом на толчок вперед – «лягушкой» - сериями по 6-10 прыжков. Прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями по 10-15 прыжков. То же с небольшим отягощением. Имитация группировки в полете в упоре на брусьях и в висе: на гимнастической стенке, перекладине, кольцах. Бег с ускорением на 20, 30, 40, 50м с высокого старта и с/х. Различные прыжковые упражнения у гимнастической стенки, через гимнастическую скамейку и др.

Метание мяча.

Ознакомление с техникой метания мяча способом из-за спины через плечо. Рассказ, показ, опробование. Обучение метанию мяча с/м. Метание с/м вперед и вперед-вверх, стоя ноги на ширине плеч и левая нога вперед, мяч над плечом. То же, стоя боком к направлению броска с отведенной рукой с мячом в сторону-назад. Обучение отведению и метанию мяча с/р. Отведение мяча способом прямо-назад на 4 шага из и.п., стоя левая нога вперед, мяч над плечом. То же в сочетании с броском. Подход к контрольной отметке шагом (6-8 шагов) в сочетании с отведением и броском. Метание мяча с/р в 10-12 шагов на средней скорости. То же с оптимального разбега на результат и на технику. Участие в курсовках и соревнованиях.

Специальные упражнения.

Упражнения на гибкость в плечевом поясе у гимнастической стенки, скамейки, в парах с гимнастическими палками и скакалками. «Мост» из положения лежа на спине с акцентом на прогиб в грудной части позвоночника. Выход в положение «натянутого лука» стоя и сидя у гимнастической стенки, держась двумя и одной руками за рейку с различным положением ног. Метание набивных мячей двумя руками из-за головы с различным положением ног. Метание малых предметов (100-300г) одной рукой способом из-за спины через плечо и др.

Толкание ядра.

Ознакомление с техникой толкания ядра. Рассказ, анализ кинограмм, показ. Обучение толканию ядра с/м. Овладение держанием ядра. Толкание ядра с/м, стоя ноги на ширине плеч и левая нога вперед, вперед-вверх и вверх-вперед, акцентируя начало движения от ног. То же, стоя левым боком в направлении толкания. То же, стоя полуспиной в направлении толкания. То же, стоя спиной в направлении толкания после поворота правой стопы носком внутрь переступанием. Обучение разбегу скачком. Выполнение предварительного маха, группировки и входа в скачок с ядром и без. То же в сочетании с отталкиванием правой ногой и быстрым подтягиванием ее под туловище. То же в сочетании с толканием ядра. Обучение толканию ядра в целом. Толкание ядра со скачка вне круга и из круга на технику и на результат. Участие в курсовках и соревнованиях.

Специальные упражнения.

Разгибание рук из упора на согнутых с различным положением туловища. Толкание набивного мяча (1-3кг) двумя и одной из различных и.п.: лежа на спине, сидя, стоя на коленях, стоя ноги на ширине плеч и пр. в различном направлении. Подвижные игры с элементами толкания набивного мяча. Прыжки и скачки на двух и на одной ноге в различном направлении, с различным положением рук без отягощения и с отягощением.

Многоборья.

Изучение и совершенствование видов многоборья до 4-борья включительно.

Тренировочный этап 1, 2 годов обучения.

Спортивная ходьба.

Изучение и совершенствование техники движения ног, таза и рук при спортивной ходьбе на фоне исправления недостатков в обычной ходьбе. Обычная ходьба в медленном и быстром темпе на отрезках от 60-100м до 300-400м с исправлением недостатков в постановке ног, рук и в осанке. Ходьба в переменном темпе на различных отрезках. Спортивная ходьба по прямой линии на отрезках 60-100м с акцентированным выносом бедра маховой ноги вперед, с поворотом таза вокруг вертикальной оси и с постановкой ноги с пятки, в сочетании с работой согнутыми и прямыми руками. Спортивная ходьба в медленном и среднем темпе с различным положением рук (за спину, за голову), с г.палкой на плечах и за спиной, акцентируя повороты таза при выносе бедра маховой ноги вперед по вертикальной оси, сочетая эти движения со свободными поворотами плечевого пояса. Спортивная ходьба по кругу диаметром 10-15м в быстром темпе с выходом на прямую, сохраняя темп и характер движений ногами и руками. Спортивная ходьба в переменном темпе на отрезках 600-1000м, проверяя технику движений в период медленной ходьбы. Участие в курсовках и соревнованиях по дорожке манежа. Овладение особенностями техники спортивной ходьбы по пересеченной местности: под уклон и на подъеме.

Специальные упражнения.

Ходьба скрестными шагами, акцентируя поворот таза по вертикальной оси, назад и боком. Бег скрестными шагами вперед, назад и в стороны с поворотом таза вокруг вертикали. Прыжки с поворотом таза, поддерживаясь за г.стенку и другие предметы. Повороты таза и плечевого пояса в разноименном направлении с подскоком на месте и с продвижением спиной вперед. Круги тазом и ногами в положении лежа и в висе на гимнастической стенке. Тыльное сгибание стопы одновременное и попеременное с изменением темпа стопы до утомления без отягощения и с отягощением в виде резиновых амортизаторов и др.

Бег на короткие дистанции.

Дальнейшее изучение и совершенствование техники бега по прямой, с низкого старта и на вираже. Бег с ускорением по прямой на отрезках 40-80 м. с высокого старта, пробегаая 60-100 м. Выход с поворота с ускорением на прямую с последующим выключением и бегом по инерции на отрезках от 50-60 м. до 100-120 м. Пробежание виража и прямой в различном темпе: спокойно, средне и быстро. Бег по прямой с переключениями (20-30 м. быстро, 20 м. по инерции, повторяя 2-3 раза). Участие в курсовках и соревнованиях на 60, 100, 200 и 400 м.

Специальные упражнения.

Частично использовать упражнения, рекомендованные для предыдущей возрастной группы. Бег в упоре на гимнастическую стенку или на другой предмет на частоту с сохранением правильной осанки и техники движения ног. Бег в упоре на г.стенку или на др.предмет на частоту с сохранением амортизатором, и техники движения ног. Бег с резиновым амортизатором, закрепленным за г.стенку, на частоту и на технику движений руками и ногами. Бег с преодолением сопротивления партнера спереди и сзади. Бег в упоре на движущийся предмет (конь, козел и пр.) бег с забрасыванием голени назад и с высоким подниманием бедра и частоту при высоком положении ОЦТ. Пружинистые прыжки за счет проталкивания стопой. Бег прыжками с усилением последующих отталкиваний с переходом на свободный бег по прямой. Чередование бега с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад, семенящего бега и прыжков в шаг, пружинистый и семенящий бег с отягощением (набивные мячи, гантели) и др.

Эстафетный бег.

Дальнейшее изучение и совершенствование техники передачи эстафетной палочки способом без перекладывания в зоне. Повторение передачи на спокойном беге попарно вне зоны передачи и в зоне. То же на средней и максимальной скорости. Определение контрольной отметки для допуска. Эстафетный бег по кругу с различной длиной этапов: 40-50-60-100 м. Пробежание эстафетной дистанции командой 8х 50; 6 х 80; 4 х 100 и др.

Эстафетный бег с преодолением препятствий, низких барьеров (50-60 см.). Участие в курсовках по пробеганию дистанции 4 x 100 м., 4 x 200 м.; 4 x 400 м.

Специальные упражнения.

Использовать упражнения, рекомендованные для бега на короткие дистанции.

Бег на средние дистанции и по пересеченной местности.

Дальнейшее изучение и совершенствование техники бега по дистанции на прямой и по повороту, высокого старта, стартового разгона и финиширования. Бег по прямой в среднем и быстром темпе на отрезках 80-100 м. с мягкой постановкой ступни на грунт, с согласованной работой рук и сохранением правильной осанки. Вход в поворот после разгона по прямой на средней и максимальной скорости. Выход из поворота на средней и максимальной скорости с выключением и бегом по прямой и по инерции. Бег с хода на отрезках от 40 до 120-150 м. с последующим выключением и бегом по инерции. Повторение отрезка от 200-300 м. до 600-800 м. со средней и около предельной скоростью. Длительный спокойный шаг на местности 2-3 км. – девушки и 5-10 км. – юноши. Чередование ходьбы и кроссового бега (постепенно уменьшая и сводя минимуму ходьбу) на дистанциях 2-3 км. - девушки и 5-8 км. - юноши. Овладение особенностями техники бега в гору и под уклон. Бег в гору и под уклон на различной скорости, пробегая различные отрезки от 60-80 м. до 1200-1500 м. Повторный и переменный бег на местности от 1 до 5-6 км. Пробегание дистанций в среднем темпе 500-1000 м. – девушки и 800-3000 м. - юноши. Участие в соревнованиях в беге на средние дистанции и в кроссах согласно правилам соревнований.

Специальные упражнения.

Использовать упражнения, рекомендованные для предыдущей возрастной группы. Различные пружинистые прыжки на двух ногах и с ноги на ногу без отягощения и с небольшим отягощением (2-6 кг.). Бег в гору и под уклон в различном темпе и на различных отрезках. Бег с ноги на ногу по песку и по снегу. Бег с резиновым амортизатором в заданном темпе от 2 до 5-6 минут. Бег прыжками на отрезках от 60-80 м. до 150-200 м., акцентируя проталкивание вперед. Прыжки и бег по лестнице различного наклона. Бег с забрасыванием голени назад и с высоким подниманием бедра на дистанциях от 100 м. до 300-400 м.

Барьерный бег.

Дальнейшее изучение техники перехода через барьер, ритма бега до первого барьера и между барьерами и финиширования. Преодоление 1,2,3 и 4 барьеров высотой 60-70 см. для девушек и 70-90 см. для юношей нормальным расстоянием до первого барьера и с постепенным увеличением расстояния до первого барьера и постепенным увеличением расстояния между барьерами от 7,50 до 8,25 м. для девушек и от 8,0 до 8,80 м. для юношей с высокого и низкого старта, пробегая расстояние до первого барьера за 8 шагов, а между барьерами в 3 шага.

Тройной прыжок.

Ознакомление с техникой тройного прыжка с/м. Обучение схеме прыжка по частям: прыжок с/м, толкаясь 2-мя в сочетании с прыжком в «шаге»; двойной прыжок в «шаге», меняя толчковую ногу с приземлением на обе ноги. Овладение тройным прыжком с/м в целом. Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения.

Использование прыжковых упражнений для подготовки к прыжкам в длину с/р. прыжки в «шаге» сериями по 6-12 прыжков. «Скачки» сериями по 2-3 с переходом на другую ногу. Сочетание «скачка» и «шага» сериями по 4-6 переходов. Прыжки в «шаге» через один, 2,3 шага сериями и др.

Тройной прыжок с/р.

Ознакомление с техникой тройного прыжка с/р рассказ, анализ, показ. Обучение технике отдельных частей прыжка: «скачку», прыжку в «шаге» и прыжку в длину и их сочетанию.

Выполнение 1,2, и 3 «скачков» с одного-3 шагов; выполнение прыжка в шаге сериями по 3-4 прыжка с 1-3 шагов; выполнение прыжка в длину с/р, толкаясь слабой ногой с 3-5 шагов; овладение сочетанием скачок – шаг с 3-5 шагов и сочетанием шаг-прыжок в длину с/р в три-пять шагов. Выполнение всего прыжка в целом с 3,5,7 шагов с/р. изучение техники отдельных частей тройного прыжка: скачка, шага, прыжка в длину и всего прыжка в целом с/р в 3,5,7 шагов. Определение длины, скорости и ритма разбега с учетом индивидуальных возможностей. Прыжки в целом со среднего и оптимального разбега. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения.

Использовать часть упражнений, рекомендуемых для спринтеров и прыгунов в длину с/р. прыжки в шаге и скачки сериями от 6 до 10-12 сочетаний. Различные сочетания прыжков в шаге со скачками. Прыжки в шаге и скачки сериями по 10-12 раз в гору и др.

Толкание ядра.

Дальнейшее изучение и совершенствование отдельных элементов и всего упражнения в целом. Толкание облегченного и нормального ядра с/м из различных и.п. То же со скачка вне круга. Толкание ядра с 1 и 2 , 3 шагов из и.п., стоя лицом, боком и полуспиной к направлению толкания. Толкание ядра весом 4-5 кг (юноши) и 3 кг.(девушки) со скачком из круга, соблюдая правила соревнований. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения.

Имитация толкания ядра с/м без снаряда и с различными отягощениями. Толкание набивного мяча 2 и 1 рукой из различных и.п. с/м , с 1 и 2 и 3 шагов. Вырывание, толчки и жим штанги.

Многоборье.

Изучение и совершенствование отдельных видов, входящих в троеборье и четырехборье. Участие в прикидках и соревнованиях.

Тренировочный этап 3, 4, 5 годов обучения, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

Спортивная ходьба.

Совершенствование техники спортивной ходьбы в различных условиях : на вираже, по наклонной дорожке,(ходьба вниз и вверх, по тропинке, по траве, по снегу). Переменная ходьба. Повторная ходьба. Прохождение дистанции с максимальной скоростью. Спортивная ходьба по умеренной пересеченной местности. Тактическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения.

Использовать упражнения, рекомендованные для предыдущей возрастной группы, увеличивая амплитуду, частоту и нагрузку при их выполнении. Дальнейшее развитие общей и спец. выносливости. Пешие прогулки до 2 часов, кроссовый бег до 40 мин. Ходьба на лыжах 3-4 часа. Ходьба и бег скрестными шагами с поворотом таза в различном направлении с различной интенсивностью. Ходьба спортивным шагом по кругу, по спирали и змейкой в различном темпе. Ходьба широким шагом по прямой линии, акцентируя поворот таза по вертикальной оси, работая прямыми руками. Ходьба, держась за концы полотенца, перекинутого через шею, и с г.палкой на плечах и за спиной и др.

Бег на короткие дистанции.

Совершенствование техники отдельных фаз бега на короткие дистанции: выхода с низкого старта, стартового разгона, перехода к бегу по дистанции, бега по дистанции, входа в поворот, выхода с поворота на прямую, финиширования и всего упражнения в целом. Развитие качества быстроты и скоростной выносливости с учетом индивидуальных особенностей. Выявление и исправление недостатков в технике и в степени развития физических качеств. Бег с хода на отрезках от 30 до 200 м. в $\frac{3}{4}$ силы. То же с максимальной скоростью на отрезках 50-150 м. бег с ускорением по наклонной дорожке

под уклон и в гору. Повторный бег с максимальной скоростью от 60 до 150 м. Однократное пробегание отрезков 300-400-500 м. в $\frac{1}{2}$ силу. бег в $\frac{1}{2}$ и $\frac{3}{4}$ силы. То же в полную силу. Выходы с низкого старта на 3-60 м. по прямой и при входе в поворот. Тренировка в беге на короткие дистанции. Тактическая и психологическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения.

Использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы, увеличивая дозировку и интенсивность при их выполнении. Бег за лидером по прямой и по повороту на отрезках 6-150 м. семенящий бег повторно 40-100 м. Бег прыжками 30-80 м. с переходом в спокойное ускорение 30-50 м. Бег с высоким подниманием бедра и с забрасыванием голени назад с переходом в бег с ускорением 40-60 м. Подскоки с постановкой толчковой ноги перекатом с пятки на носок 80-200 м. Пружинистые прыжки без отягощения и с ним 60-120 м.

Эстафетный бег.

Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в зоне на различной скорости. Уточнение контрольных отметок для начала бега при приеме эстафеты. Передача при входе в поворот и при выходе из поворота. Прохождение дистанции в соответствии с правилами соревнований. Эстафетный бег с барьерами. Тактическая и психологическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения.

Использовать упражнения, рекомендованные для предыдущей возрастной группы.

Бег на средние дистанции.

Совершенствование техники бега и развитие основных качеств средневика с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Выявление и устранение недостатков в технике бега. Бег с высокого и низкого старта на различные отрезки и в различном темпе. Бег по прямой и по повороту. Бег с ускорением в среднем темпе. Повторный бег в различном темпе. Повторный бег в среднем темпе. Переменный бег. Повторный бег с высокого старта с последующим бегом по инерции. Повторный бег с высокого старта в спокойном и средней темпе, темповый бег. Бег в полную силу. Повторный и переменный бег на местности и стадионе. Бег на местности. Бег на отрезках 400-2000 м. с ускорением в начале, середине и в конце; с равномерным прохождением дистанции и сильным финишированием; бег с сильным начальным ускорением. Контрольный бег с учетом индивидуальных особенностей, пола и возраста занимающихся. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения.

Использовать упражнения, рекомендуемые для предыдущей возрастной группы, увеличивая дозировку и интенсивность. Кроссовый бег. Лыжи, прогулки в лесу.

Барьерный бег.

Совершенствование техники перехода через барьер различной высоты, ритма бега до первого барьера и между барьерами, финиширование и всего упражнения в целом. Выявление и исправление ошибок в технике. Бег с высокого и низкого старта с преодолением 3-6 барьеров с укороченным и нормальным расстоянием между барьерами. Тренировка в барьерном беге на дистанции, установленные правилами соревнований по л/а для юношей и девушек. Тактическая и психологическая подготовка барьериста. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения.

Использовать ранее рекомендуемые упражнения, увеличивая амплитуду, дозировку и интенсивность их выполнения. Имитация перехода через барьер у стенки, на ходу и в беге различной интенсивности. Бег в 1 шаг через 3-4 барьера, стоящих на расстоянии 3,5-4 м. Бег в 5 шагов между барьерами, стоящими на расстоянии 11,5-12 м. Упражнения спринтера на подвижность в тазобедренных суставах и др.

Бег с препятствиями.

Создание представления о технике бег на 1500 и 2000 м с/п. Краткий анализ техники преодоления барьера. Просмотр и анализ кинограмм и кинокольцовок. Обучение техники перехода через барьер. Переход через пониженное препятствие с произвольного количества шагов «барьерным шагом». То же через барьер нормальной высоты. Пробегание отрезков 100, 180 и 250 м. с преодолением 1,2 и 3 барьеров в спокойном темпе. То же с околоредельной и редельной скоростью. Напрыгивание на пониженное препятствие (скамейка, плинт и др.) с последующим соскоком в «шаге» на сильнейшую и слабейшую ногу и пробеганием вперед. То же при нормальном препятствии сначала с небольшого бега на малой скорости, затем с увеличенного разбега на средней скорости. Повторное пробегание 1-2-3 кругов с переходом через барьеры сначала на средней скорости, затем на околоредельной. Пробегание дистанции 1500 м. с преодолением всех препятствий. Участие и прикидка и соревнованиях.

Специальные упражнения.

Использовать упражнения, рекомендуемые при обучении барьерному бегу на 400 м. и средние дистанции. Бег в гору и под уклон 60-200 м. Прыжки в шаге сериями 80-150 м. Прыжки в шаге через 3-5-7-9 шагов на ту и др. ногу. Прыжки в шаге с 5-7-9 шагов, запрыгивая на плинт с последующим соскоком в шаге и с пробеганием. Прыжки в шаге с мостика на коня и далее на г. стол, постепенно раздвигая препятствия и др.

Прыжки в высоту с/р.

Совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, техники перехода через планку и всего прыжка в целом. Выявление и исправление индивидуальных ошибок. Тренировки в прыжках в высоту избранным способом с полного разбега на оптимальной скорости. Тактическая и психологическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения.

Использовать упражнения, рекомендованные для предыдущей возрастной группы. Выполнение и.п. перед толчком в сочетании с замахом руками с/м, с 1,2,3 и 4 шагов. То же с выталкиванием вверх. Запрыгивание на г. стенку с 1-3 шагов в сочетании с махом прямой ногой. Имитация перехода через планку на г. скамейке, коне, плинте и др. снарядов. Запрыгивание на г. стол, брусья с 3-5 шагов в положение над планкой. Прыжки с 3-5 шагов, доставая высоко подвешенные предметы головой, маховой ногой и руками, при толчке одной ногой выпрыгивание из приседа на двух и на одной ноге без отягощения и с ним. Прыжки с прямого разбега с подтягиванием толчковой ноги через планку на различной высоте с поворотом и без, не наклоняя туловища. прыжки через планку, отталкиваясь от повышенной опоры. Серии прыжков и прыжковых упражнений с небольшим отягощением.

Прыжки в длину с/р.

Совершенствование техники отдельных фаз: ритма разбега в сочетании с отталкиванием, точности отталкивания, рациональных движений в полете, приземления и всего прыжка в целом, способами ножницы и прогнувшись. Выявление и исправление индивидуальных ошибок. Тренировка в прыжке избранным способом, тактическая и психологическая подготовка юных спортсменов, участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения.

Использовать упражнения спринтеров и рекомендуемые для прыгунов в длину предыдущей возрастной группы. Прыжки на 2 и на 1 ноге с акцентом на проталкивание вверх-вперед без отягощения и с ним. Прыжки в выпаде на месте и с продвижением вперед без отягощения и с ним. Запрыгивание на г. снаряды с 3-7 шагов, отталкиваясь от грунта и от повышенной опоры с последующим соскоком, прогнувшись или ножницами. Прыжки в длину с разбега 5-9 шагов через препятствия.

Тройной прыжок с /р

Совершенствование техники отдельных фаз и всего прыжка в целом с учетом индивидуальных особенностей. Выявление и исправление ошибок. Определение оптимальной длины, скорости и ритма разбега. Прыжки в целом со среднего и полного разбега. Подготовка и участие в соревнованиях. Тактическая и психологическая подготовка прыгуна.

Специальные упражнения.

Использовать упражнения, рекомендованные для прыгунов в длину и спринтеров; серии прыжков в шаге и скачков на одной ноге (попеременно) с отягощением и без. Выполнение сочетаний скачок-шаг-скачок и т.д. сериями, акцентируя проталкивание вверх-вперед и изменяя количество скачков-шагов на каждую ногу. Тройные, 5-ные и 10-ные прыжки с места на 2-х ногах, с ноги на ногу и на 1 ноге.

Толкание ядра.

Совершенствование техники отдельных фаз (финального усилия, разгона и старта) и всего упражнения в целом в зависимости от инд. особенностей. Выполнение и исправление инд. ошибок. Толкание облегченного, нормального и утяжеленного ядра с/м из различных и.п. и со скачка без круга и из круга в соответствии с правилами соревнований. Толкание ядра с/р в 2-5 шагов из различных и.п.: стоя лицом, боком, полуспиной и спиной в направлении толкания. То же в сочетании со скачком. Толкание ядра из круга на технику и на результат. Тактическая и психологическая подготовка юного толкателя. Тренировка в толкании ядра. Участие в прикидках и в соревнованиях.

Специальные упражнения.

Акцентированное разгибание рук из упора на стенку, скамейку и из упора лежа на полу. Серия скачков на одной ноге в различном направлении: спиной вперед, полуспиной и боком без отягощения и с ним. Приседание и выпрыгивание на 2 и на 1 ноге с гирями в руках, со штангой на плечах и др. отягощениями. Имитация «тяги» с гирей в руке; с сопротивлением партнера. Многоскоки и прыжки с/м на 2 и на 1 ноге, с/м и с/р, без отягощения и с ним. Бег с ускорением на короткие отрезки 20-60 м. и прыжки в высоту и длину с/р.

Многоборья.

Изучение, совершенствование и тренировка в видах многоборий в соответствии со спортивной классификацией и нормами нагрузки для данного возраста. Тактическая и психологическая подготовка многоборца.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

5.1. Материально-технические условия реализации программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- наличие беговой дорожки;
- наличие прыжкового сектора (дорожка для разбега и яма для приземления);
- наличие места для метания (толкания);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок и душевых;
- наличие медицинского пункта;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- 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 организация систематического медицинского контроля.

Спортивное оборудование и инвентарь для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
5.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
6.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Конь гимнастический	штук	1
11.	Круг для места толкания ядра	штук	1
12.	Мат гимнастический	штук	10
13.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
14.	Мяч для метания 140 г	штук	10
15.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
16.	Палочка эстафетная	штук	20
17.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
18.	Пистолет стартовый	штук	2
19.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
20.	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м)	штук	1
21.	Рулетка 10 м	штук	3
22.	Рулетка 100 м	штук	2
23.	Рулетка 20 м	штук	1
24.	Рулетка 50 м	штук	3
25.	Секундомер	штук	10
26.	Скамейка гимнастическая	штук	20
27.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
28.	Стартовые колодки	пар	10
29.	Стенка гимнастическая	пар	2
30.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
31.	Электромегафон	штук	1
32.	Колокол сигнальный	штук	1
33.	Конус высотой 15 см	штук	10
34.	Конус высотой 30 см	штук	20
<i>Бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье</i>			
35.	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
36.	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
37.	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1
<i>Прыжки, многоборье</i>			
38.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2

39.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
40.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41.	Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
42.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
43.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
44.	Ящик для упора шеста	штук	1
Метания, многоборья			
45.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
46.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
47.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
48.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
49.	Диски обрезиненные (0,5 - 2,0 кг)	комплект	3
50.	Копье массой 600 г	штук	20
51.	Копье массой 700 г	штук	20
52.	Копье массой 800 г	штук	20
53.	Круг для места метания диска	штук	1
54.	Круг для места метания молота	штук	1
55.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
56.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
57.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
58.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
59.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
60.	Ограждение для метания диска	штук	1
61.	Ограждение для метания молота	штук	1
62.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
63.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
64.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
65.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
66.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
67.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование (расчет на 1 обучающегося)

	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки							
			ЭНП		ТЭ		ЭССМ		ЭВСМ	
			Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации, лет
1.	Диск	штук	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Шест	штук	-	-	1	2	1	2	2	1
5.	Ядро	штук	-	-	1	3	1	2	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой (расчет на 1 обучающегося)

	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки							
			ЭНП		ТЭ		ЭССМ		ЭВСМ	
			Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации
1.	Костюм ветрозащитный	штук	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Перчатки для метания молота	пар	-	-	2	1	3	1	4	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	1	1	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	1	1	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями «стипель-чеза»	пар	1	1	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для метания копья	пар	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	-	-	2	1	2	1	3	1
14.	Шиповки для	пар	-	-	2	1	2	1	3	1

	прыжков в длину и прыжков с шестом									
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	-	-	2	1	2	1	3	1

5.2. Кадровые условия реализации программы:

5.2.1. укомплектованность спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками; для более качественной подготовки обучающихся на тренировочном этапе и выше допускается, кроме основного тренера, привлечение второго тренера, а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

5.2.2. уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников спортивной школы должен соответствовать требованиям, установленным:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203);

- профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519);

- профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615);

- Единым квалификационным справочником должности руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

5.2.3. непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей спортивной школы.

5.3. Информационно-методические условия реализации программы:

1. Легкая атлетика России [Электронный ресурс]. URL.: <http://www.rusathletics.com/>

2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL.: <http://www.minsport.gov.ru/>

3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL.: <http://lib.sportedu.ru/press/>

4. Программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика», Москва, 2020.

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» №996 от 16.11.2022 г.

6. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» №329-ФЗ от 04.12.2007.

7. Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 21.10.2014.

8. Правила вида спорта по «Легкая атлетика» №153 от 09.03.2023.