

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования, спортивная школа
Мишкинского муниципального округа»**

Рассмотрено и одобрено на
заседании педагогического
совета
Протокол № 5и от 03.08.2023г.

Утверждаю
И.о. директора

_____ Маслова Т.С.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА: ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА
(БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ)**

Возраст обучающихся: с 9 лет и старше
Срок реализации программы:
в группах начальной подготовки (1-3 год обучения),
учебно-тренировочных группах (1-5 год обучения)

Автор составитель: Лукин Геннадий Алексеевич,
тренер-преподаватель первой квалификационной категории

р.п. Мишкино, 2023 год

Оглавление

1. Общие положения.....	4
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).....	4
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
1.3. Задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки включающие:.....	7
учебно-тренировочные занятия;	
учебно-тренировочные мероприятия;	
спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности; иные виды (формы) обучения.	
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	11
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	11
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	14
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	17
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	19
3. Система контроля:.....	24
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	24
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	25
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	26

3.4. Перечень тестов и вопросов, не связанных с физическими нагрузками.....	27
4. Рабочая программа:.....	29
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	29
4.2. Учебно-тематический план.....	30
4.3 Программный материал для практических занятий.....	39
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	48
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:.....	49
6.1. Материально-технические условия.....	49
6.2. Кадровые условия.....	52
6.3. Информационно-методические условия.....	52
Приложения.....	54

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» (далее – Программа) **предназначена** для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины «Бег на средние и длинные дистанции» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – ФССП).

Программа разработана МБУДО «ЦДО, спортшкола Мишкинского МО» (далее Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России, на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика». Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации для использования в организациях, осуществляющих спортивную подготовку), а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее Федеральный закон № 127-ФЗ);
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее Федеральный закон № 273-03);
- Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее — Федеральный закон № 329-ФЗ);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года) (далее — Приказ № 999);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее — Приказ № 634);
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок

медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года) (далее Приказ № 1144н);

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

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее — ЭНП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее — УТЭ).

1.2. Цель Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

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

1.3. Задачи Программы

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 о 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;

- укрепление здоровья.

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.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (ФССП) «бег на средние и длинные дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции более 400 м).

Легкоатлетические специализации в беге по шоссе, кроссовом беге, горном беге, формируется в процессе многолетней спортивной подготовки как дополнительные для части спортсменов-легкоатлетов, в основном специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 1. В таблице 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Таблица 1

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Наполняемость групп (человек)	Максимальное количество учебных часов в неделю
Этап начальной подготовки			
1-й	9	10	6
2-й	10	10	8
3-й	11	10	8
Учебно-тренировочный этап			
1-й	12	8	9-14
2-й	13	8	9-14
3-й	14	8	9-14
4-й	15	8	14-16
5-й	16	8	16

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося; (пп. 4.1. Приказа № 634)
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «легкая атлетика». (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н)

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций. (пп. 4.2. Приказа № 634)

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся. (пп. 4.3. Приказа № 634).

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Объем программы указан в таблице 2.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	14	16	16
Общее количество часов в год	312	416	416	520	624	728	832	832

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п. 46 Приказа №999.

)

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

на этапе начальной подготовки — двух часов;

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

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. (пн. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта)

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 час. (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (пн. 3.7. Приказа № 634)

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий,
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пн. 3.8 Приказ № 634).

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). (п. 39 Приказа № 999).

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

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)

		Этап начально й подготов ки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствовани я спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды. (указывается с учетом пп. 3.5 Приказа № 634)

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным спортивным дисциплинам в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). (п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. (п. 3 главы III ФССП по виду спорта)

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (п. 4 главы III ФССП по виду спорта)

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании. (п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329ФЗ)

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (пп. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. (пп. 3.4 Приказа № 634)

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). *(пп. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта)*

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в приложении № 1 к Программе.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации. *(пп. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- 1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. *(пп. 3.1 Приказа № 634)*
- 2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). *(пп. 3.2 Приказа № 634)*
- 3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. *(п.3.3 Приказа № 634)*

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры *(п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)*, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Цель воспитательной работы носит комплексный характер:

- воспитание гражданственности, патриотизма, межкультурного взаимодействия в студенческом коллективе;
- формирование профессионально-важных качеств и компетенций спортсменов;

- создание условий для развития, самореализации и самосовершенствования личности спортсмена, формирование мотивационных установок к будущим достижениям спортивной деятельности на благо своей малой родины.

Ведущая цель воспитания конкретизируется и реализуется с учетом образовательных возможностей Организации, современных социальных условий и потребностей общества, запросов региона на подготовку спортивного резерва.

Таблица 5

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - 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, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая	Семинары, мастер-классы,	В течение

	подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	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;	года
--	--	---	------

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

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

Таблица 6

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
ЭНП	Прохождение онлайн-курса Антидопинг, разработанного РУСАДА	Январь	https://rusada.ru/education/online-training/
	Проведение семинара с тренерами о предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	Март	Мероприятие проводится с приглашением специалиста в области антидопинговой деятельности
УТЭ (ЭСС)	Прохождение онлайн-курса Антидопинг, разработанного РУСАДА	Январь	https://rusada.ru/education/online-training/
	Проведение семинара с тренерами о предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	Март	Мероприятие проводится с приглашением специалиста в области антидопинговой деятельности

**План мероприятия, направленных на предотвращение допинга
в спорте и борьбу с ним, размещенных на сайте РАА РУСАДА**

Таблица 7

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №5) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности и спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №6).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
УТЭ	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

					Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triango
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №7).
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными

правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА». План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 7,8.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «легкая атлетика». *(п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)*

2.7. План инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. *(п. 41 Приказа №999).*

**План инструкторской и судейской практики для тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации) до 3-х лет.**

Таблица 8

№	Содержание занятия	Кол-во часов
1	Овладение терминологией для построения группы проведения строевых и общеразвивающих упражнений.	1
2	Выработка у занимающихся способностей наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов.	1
3	Ознакомление со структурой тренировочного занятия. Подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия и т.д.	1
4	Ознакомление с разделами спортивного дневника: - учет тренировочных и соревновательных нагрузок; - регистрация спортивных результатов и результатов тестирования; - анализ выступления в соревнованиях; - анализ самочувствия.	1
5	Определение места расположения в манеже и на стадионе отметок для бега на 30 м, 40 м, 50 м, 60 м, 100 м, 200 м, 400 м и т.д.	1
6	Ознакомление с основами техники безопасности во время тренировок: порядок движения по дорожкам, техника безопасности в секторе прыжков, во время кросса.	2
7	Освоение элементарного планирования: составление плана тренировочного занятия.	1
8	Проведение разминки в группе (с помощью тренера).	1
9	Освоение порядка организации соревнований. Ознакомление с правилами соревнований. Привитие навыков работы с хронометром.	2
10	Ознакомление с основными обязанностями спортивных судей.	1
11	Выполнение отдельных судейских обязанностей в своей группе (стартер, хронометрист, секретарь), заполнение протоколов соревнований.	2

План инструкторской и судейской практики для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше 3-х лет.

Таблица 9

№	Содержание занятия	Кол-во часов
1	Привлечение спортсменов в качестве помощника тренера (проведение разминки, заключительной части тренировки и т.п.). Дальнейшее освоение контроля техники выполнения упражнений.	2
2	Освоение методических закономерностей развития физических качеств и двигательных навыков.	3
3	Дальнейшее освоение порядка организации соревнований. Продолжение ознакомления с правилами соревнований. Совершенствование работы с хронометром. Заполнение бланков протоколов соревнований.	2
4	Выполнение судейских обязанностей в своей группе (стартер, хронометрист, другое). Дальнейшее освоение обязанностей спортивных судей (судья при участниках, помощник стартера, судья на финише, секретариат, наградной отдел).	2
5	Составление комплексов упражнений для разминки.	2
6	Самостоятельное проведение разминки по заданию тренера.	2

7	Показ техники выполнения отдельных элементов и упражнений во время тренировки. Исправление ошибок у других спортсменов при выполнении упражнений.	2
8	Дальнейшее освоение методических закономерностей развития физических качеств и двигательных навыков.	3
9	Дальнейшее ознакомление с правилами соревнований разных видов легкой атлетики (составление предварительных забегов, финальных забегов, оформление итоговых протоколов).	2
10	Получение навыков по составлению программы соревнований, положения о соревнованиях.	2
11	Тестирование с целью проверки качества освоения материала: - составить комплекс разминки перед главным стартом и провести ее с группой; - составить программу первенства для юношей и девушек; - оформить протокол соревнований; - объяснить правила соревнования по избранному виду легкой атлетики.	2

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п. 42 Приказа № 999)

Одним из главных вопросов управления работоспособности спортсмена в программах тренировочных занятий и микроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы:

- педагогические,
- психологические,
- медико-биологические.

Педагогические средства восстановления – наиболее естественные из всех групп средств восстановления. Предполагает методически грамотное построение тренировки в каждом занятии, микро-, мезо-, макроциклах:

- соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
- рациональное использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.);
- рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки);
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки; эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах тренировки;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервала отдыха между упражнениями;
- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;

- использование среднегорья и различных климатографических зон в организации годового цикла подготовки;
- правильное распределение тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- правильный выбор мест тренировки.

Об эффективном использовании этих средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и 70% повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

Этого можно достичь лишь умелым сочетанием различны по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы.

Ускорению течения восстановительных процессов у легкоатлетов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки.

В микроцикле тренировки утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например:

- понедельник – развитие скоростных качеств;
- вторник – развитие скоростных качеств.

Для повышения работоспособности при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном-трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием других средств (психологических, медико-биологических), какими бы эффективными они ни были.

Особое значение в группах начальной подготовки и тренировочных группах 1 и 2-го годов подготовки имеет оптимальное построение тренировочного процесса с обеспечением восстановления естественным путем.

В эти периоды спортивной подготовки главными средствами тренировки должны быть специально подобранные подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, скоростные упражнения, выполняемы в игровой или соревновательной форме.

Начиная с тренировочного этапа 3-го года подготовки, с целью восстановления используются такие упражнения, как бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на расслабление. Выполнение упражнений на расслабление не только ускоряет течение восстановительных процессов, но и помогает спортсменам освоить произвольное управление нервно-мышечной системой, повысить скорость расслабления мышц и избавиться от излишней напряженности во время бега, особенно на соревнованиях. Только овладев этим искусством, можно рассчитывать на достижение вершин спортивного мастерства.

Психологические средства восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся:

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

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Методика их использования базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах, и особенно в группах совершенствования спортивного мастерства.

В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной вибро-, гидро-, баромассаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды. В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого легкоатлета.

Питание, как средство восстановления и повышения работоспособности спортсменов. Питание выполняет в организме энергетическую и пластическую функции. Энергетическая функция питания заключается в том, что при окислении кислородом содержащихся в пище жиров и углеводов выделяется энергия, используемая для мышечной деятельности. Пластическая функция состоит в использовании поступающих с пищей белков для построения и восстановления мышц, сухожилий и других тканей, которые разрушаются в процессе работы. Особое значение продукты, содержащие белковые вещества, необходимые для пластических целей, имеют в период роста.

Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих с пищей. В период интенсивных тренировок целесообразно принимать витамины в виде полноценных комплексов. При проведении тренировочных сборов, особенно в весенний период, целесообразно проводить комплексную витаминизацию для насыщения организма витаминами.

Использование всех медико-биологических средств допустимо только при назначении спортивного врача. Фармакологические средства восстановления используются в крайних случаях (состояние перетренированности) и под наблюдением врача.

После соревнований у спортсменов часто наблюдается нарушение сна. В этом случае на следующий день после соревнований полезно попариться и принять массаж.

Возможно назначение медикаментозного лечения в сочетании с психорегулирующей тренировкой.

Группы восстановительных мероприятий.

Душ необходимо применять после каждого тренировочного занятия в течение 5-10 мин., постепенно повышая температуру воды. Наиболее благоприятное положение во время приема душа – положение сидя с вытянутыми расслабленными ногами. Ванны рекомендуется принимать за 30 мин. до сна и сразу после тренировки с температурой воды 36-38 °С. В воду хорошо добавлять хвойный экстракт. В ванне спортсмен может выполнять несложные приемы самомассажа, преимущественно для тех групп мышц, которые больше всего устали и в которых после тренировки возникают болезненные ощущения.

Массаж и самомассаж применяются на всех этапах подготовки спортсменов и для любой возрастной группы: после большой по объему и интенсивности тренировки и после

того, когда спортсмен согревается в течение 5-7 мин. под теплым душем или в теплой ванне (35-38 °С).

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполнения работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако быть безболезненным.

Финская сауна, парная баня, ими рекомендуется пользоваться в двух случаях: в недельном микроцикле накануне дня отдыха (так как самая благополучная реакция организма после парной бани наступает через сутки). Продолжительность пребывания в парной бане не больше 20 мин., с 3-4 заходами по 5-6 мин. каждый. После каждого захода необходимо насухо вытереть тело, немного посидеть или полежать, завернувшись в простыню; за 5-6 дней до старта необходимо хорошо прогреться в парной, сделать 2-3 захода по 7-8 мин. каждый с последующим массажем в течение 30 мин.

Плавание в бассейне является отличным средством восстановления после тяжелых нагрузок, проходящих в смешанном и анаэробном режимах. Полезно свободное плавание в течение 20-25 мин. (ЧСС 120-130 уд/мин), плавание на спине, брассом, кролем или простое купание.

Выбор и последовательность применения восстановительных средств зависит от задач, решаемых на определенных этапах годичного цикла.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 10,11.

Таблица 10

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п. 8 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. (п. 36 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. (п. 42 Приказа № 1144н)

Таблица 11

Средства и мероприятия	Сроки реализации
Педагогические	
1. Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий. 2. Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. 3. Упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов.

<p>занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 минут.</p> <p>4. Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности).</p> <p>5. Рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях.</p> <p>6. Планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов.</p> <p>7. Рациональная организация режима дня.</p>	
<p>Психологические</p>	
<p>1. Аутогенная и психорегулирующая тренировка.</p> <p>2. Средства внушения (внушенный сон-отдых).</p> <p>3. Гипнотическое внушение.</p> <p>4. Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации.</p> <p>5. Интересный и разнообразный досуг.</p> <p>6. Условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.</p>	<p>В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов.</p>
<p>Медико-биологические</p>	
<p>1. Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансированное по энергетической ценности; - сбалансированное по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствующее характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; - соответствующее климатическим и погодным условиям. <p>2. Физиотерапевтические методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); - гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); - аппаратная физиотерапия; - бани. 	<p>В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов.</p>

3. Система контроля

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «легкая атлетика»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

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 о 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;
- укрепление здоровья.

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.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, 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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. *(п. 5 Приказа № 634)*

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). *(п. 3.2 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)*

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «легкая атлетика» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. (п. 2 главы II ФССП по виду спорта)

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 12, 13:

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

Таблица 12

№п /п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1.1.	Челночный бег 3x10 м	сек	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа 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 150г	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, сек	Без учёта 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 спортивной специализации) по виду спорта «Легкая атлетика» для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции

Таблица 13

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.1.	Бег 60 м	сек	<i>не более</i>	
			9,5	10,6
1.2.	Бег 500 м	мин, сек	<i>не более</i>	
			1.44	2.01
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	<i>не менее</i>	
			170	160
<i>Уровень спортивной квалификации</i>				
2.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
2.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

3.4. Перечень тестов и вопросов, не связанных с физическими нагрузками.

1. Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок...
 - а) «С разбега»
 - б) «Перешагиванием»
 - в) «Перекатом»
 - г) «Ножницами»
2. Снаряд, выпуск которого в лёгкой атлетике выполняется после «скачка», называется:
 - а) Копьё
 - б) Молот
 - в) Ядро
 - г) Диск
3. Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической?
 - а) 100м
 - б) 200м
 - в) 400м
 - г) 500м
4. При беге в лёгкой атлетике определяющее звено техники составляет:
 - а) Темп движения
 - б) Правильная постановка опорной ноги
 - в) Отталкивание опорной ногой и быстрое вынесение её вперёд
 - г) Техника работы ног
5. В лёгкой атлетике ядро:
 - а) Метают
 - б) Бросают
 - в) Толкают
 - г) Запускают

6. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках в высоту.

- а) «Нырок»
- б) «Ножницы»
- в) «Перешагивание»
- г) «Фосбери-флоп»

7. Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумель – чемпионы Олимпийских игр:

- а) В лёгкой атлетике
- б) В плавании
- в) В борьбе и боксе
- г) В хоккее

8. «Королевой спорта» называют...

- а) Спортивную гимнастику
- б) Лёгкую атлетику
- в) Шахматы
- г) Лыжный спорт

9. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится...

- а) Бег на 5000м
- б) Кросс
- в) Бег на 100м
- г) Марафонский бег

10. К видам лёгкой атлетики не относится ...

- а) Прыжки в длину
- б) Спортивная ходьба
- в) Прыжки с шестом
- г) Прыжки через коня

11. Кросс – это –

- а) Бег с ускорением
- б) Бег по искусственной дорожке стадиона
- в) Бег по пересечённой местности
- г) Разбег перед прыжком

12. Какое из перечисленных упражнений относится к циклическим?

- а) Метание
- б) Прыжок
- в) Кувырок
- г) Бег

13. Что из перечисленного не относится к упражнениям лёгкой атлетики?

- а) Бег
- б) Лазание
- в) Прыжки
- г) Метания

14. В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

- а) Быстрота
- б) Сила
- в) Выносливость
- г) Ловкость

15. К Олимпийскому виду эстафетного бега в лёгкой атлетике не относится...

- а) Бег 4 по 100м
- б) Бег 4 по 400м
- в) Бег 4 по 1000м

16. Наиболее выгодным в лёгкой атлетике считается начало бега...
- а) С низкого старта
 - б) С высокого старта
 - в) С полунизкого старта
 - г) Из положения «упор лёжа»
17. В технике выполнения прыжков в лёгкой атлетике выделяют фазы все, кроме...
- а) Приземления
 - б) Разбега и отталкивания
 - в) Старта
 - г) Полёта
18. К способам прыжка в высоту в лёгкой атлетике не относится...
- а) «Перекат»
 - б) «Волна»
 - в) «Фосбери-флоп»
 - г) «Нырок»
19. Мировой рекорд в прыжках в высоту в лёгкой атлетике установлен способом...
- а) «Волна»
 - б) «Фосбери-флоп»
 - в) «Перекат»
 - г) «Перекидной»
20. На дальность полёта спортивных снарядов при метании в лёгкой атлетике не влияет...
- а) Начальная скорость вылета снаряда
 - б) Угол вылета снаряда
 - в) Высота точки, в которой снаряд покидает руку метателя
 - г) Температура воздуха при метании
21. Назовите снаряд, который не метают в лёгкой атлетике.
- а) Стрела
 - б) Копьё
 - в) Молот
 - г) Мяч
22. Из круга в лёгкой атлетике метают...
- а) Копьё
 - б) Диск
 - в) Ядро
 - г) Мяч
23. Старт в беге в лёгкой атлетике начинают с команды:
- а) «Марш!»
 - б) «Начать!»
 - в) «Вперёд!»
 - г) «Хоп!»

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного этапа многолетней подготовки и определенного периода годового цикла.

На этапе начальной подготовки главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и укрепление здоровья спортсменов.

Значительный отсев из группы начальной подготовки часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому на данном этапе необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать 40% общего объема тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП.

Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе. Большое внимание на этапе начальной подготовки должно отводиться бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов.

Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжков и метаний, повышает выносливость, скорость и силу нижних конечностей.

При решении задач обучения техники видов легкой атлетики основное внимание уделяется созданию хорошей двигательной школы, где главное не отработка индивидуальных деталей, а овладение основой движения. При этом обучение должно быть всегда без изменений индивидуализации.

Важной составляющей на этапе начальной подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объемная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются кроссы, марш - броски, спортивные игры, плавание, пробеги по шоссе, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений.

Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий при 3 -х разовых тренировках:

1. Развитие быстроты, координации движений и гибкости.
2. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.
3. Обучение основам техники, развитие общей выносливости.

В период подготовки к соревнованиям в заключительной тренировке недели задача развития общей выносливости заменяется развитием быстроты.

4.2. Учебно-тематический план тренировочного процесса этапа начальной подготовки до года

Таблица 14

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	
2. Основы подготовки				
2.1	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	
2.2	История развития легкой атлетики	2	2	

2.3	Воспитательная роль легкой атлетики	2	2	
2.4	Общая физическая подготовка	120		120
2.5	Специальная физическая подготовка	72		72
2.6	Специально подобранные упражнения	30		30
2.7	Техническая подготовка	20		20
2.8	Тактическая подготовка	20		20
2.9	Психологическая подготовка	5	5	
2.10	Подготовка к соревнованиям	3	3	
3. Медицинский контроль		2	2	
3.1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	2	2	
3.2	Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний	1	1	
3.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	
3.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	
3.5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
3.6	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	
4. Самостоятельная работа		4		4
4.1	Формы и виды самостоятельной работы	4		4
5. Система контроля и зачетные требования		9		9
5.1	Другие виды спорта и подвижные игры	9		9
ИТОГО:		312	24	288

**Учебно-тематический план тренировочного процесса
этапа начальной подготовки свыше года**

Таблица 15

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	
2. Основы подготовки				
2.1	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	
2.2	История развития легкой атлетики	2	2	
2.3	Воспитательная роль легкой атлетики	2	2	
2.4	Общая физическая подготовка: - различные виды передвижений, прыжков - упражнения для рук и плечевого пояса - упражнения для мышц ног - упражнения для мышц туловища - упражнения для всех групп мышц - акробатические упражнения	224		224
2.5	Специальная физическая подготовка	72		72
2.6	Специально подобранные упражнения	30		30
2.7	Техническая подготовка Ознакомление и освоение различных видов л/а: - бег на короткие дистанции: закрепление техники высокого старта и стартового ускорения, низкий старт и стартовый разбег, переход от стартового разбега к бегу по дистанции, финишный бросок на ленточку, комплекс упражнений для развития быстроты движений спринтера, совершенствование техники бега в целом; - барьерный бег: закрепление бега со старта и стартовый разбег, - преодоление барьера, - бег между барьерами, финиширование; - специальные подготовительные упражнения бег на средние и длинные дистанции: - закрепление основных элементов техники бега,	20		20

	<ul style="list-style-type: none"> - бега по прямой с постоянной скоростью, - техники бега на повороте, - специальные подготовительные упражнения. 			
2.8	<p>Тактическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила техники безопасности во время тренировочного процесса, правила дорожного движения; - история легкой атлетики, развитие легкой атлетики в России и за рубежом; - гигиена, закаливание, режим питания спортсмена; - влияние физических упражнений на организм человека; - краткие сведения о строении и функциях организма; - правила соревнований по легкой атлетике, их организация и проведение; - морально-волевая и психологическая подготовка в легкой атлетике; - уход за спортивным инвентарем и оборудованием; - тактическая подготовка легкоатлета; - общая и специальная физическая подготовка и ее роль в спортивной тренировке; 	20		20
2.9	Психологическая подготовка	5	5	
2.10	Подготовка к соревнованиям	3	3	
3. Медицинский контроль		2	2	
3.1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	2	2	
3.2	Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний	1	1	
3.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	
3.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	
3.5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
3.6	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	
4. Самостоятельная работа		4		4
4.1	Формы и виды самостоятельной работы	4		4
5. Система контроля и зачетные требования		9		9
5.1	Другие виды спорта и подвижные игры	9		9
ИТОГО:		416	24	392

Режимы тренировочной работы на ЭНП установленное ФССП суммарное годовое количество астрономических тренировочных часов (312-416) обеспечивается круглогодичным использованием трехразовых занятий в неделю по 120 минут каждое, при этом объем собственно тренировочной деятельности на каждом занятии составляет 80 – 90 минут (остальное время – контролируемая тренером подготовка занимающихся к занятию и контроль за выполнением гигиенических процедур после занятия). С учетом необходимости выделения времени на организационные моменты, а также на подготовку организма занимающихся к относительно напряженной двигательной деятельности в подготовительной части занятия (разминка) и приведение его в относительно нормальное состояние в заключительной части (заминка) устанавливаются следующие параметры продолжительности тренировочной деятельности в занятиях на ЭНП: подготовительная часть – 15–20 минут; основная часть – 50–55 минут; заключительная часть – 10–15 минут.

В тренировочном процессе на ЭНП используются занятия со средними и значительными тренировочными нагрузками. Применение занятий с малыми и большими тренировочными нагрузками не планируется. Дозировка выполнения двигательных

заданий для каждого занимающегося осуществляется на основе констатации тренером характерных внешних признаков текущего утомления. По достижении (согласно внешним признакам утомления во время занятия) запланированной величины нагрузки тем или иным занимающимся, дальнейшая тренировочная работа в основной части этого занятия с его участием прекращается по указанию тренера-преподавателя.

Содержанием подготовительной части тренировочных занятий является:

- общая организация группы, краткий вводный инструктаж на текущее занятие (до 5 минут);
- ходьба и медленный бег в тех или иных сочетаниях (5–10 минут);
- «динамическая» разминка (варианты: на месте, в парах, у опоры, с различными предметами, в движении, и др.) обязательно под руководством тренера (5–10 минут).

В содержание заключительной части тренировочных занятий входят:

- медленный бег, ходьба (до 5 минут);
- несколько упражнений на «растягивание» мышц (легкий стретчинг) и активизацию внимания занимающихся (с незначительной физической нагрузкой и повышенной координационной сложностью) под руководством тренера (до 5 минут);
- подведение итогов занятия, в том числе по проведённым воспитательным воздействиям (например, выделение юных спортсменов, проявивших необходимые личностные качества в процессе тренировки), организационные моменты, виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в частности – теоретическая, психологическая (до 10 минут).

В основную часть каждого занятия (обязательно комплексной, а не избирательной направленности) включается выполнение определенных двигательных заданий юными легкоатлетами под непосредственным руководством тренера через интервалы отдыха, достаточные для полноценного текущего восстановления работоспособности.

Основная часть тренировочного занятия состоит из 2 основных компонентов:

- 1) совокупность двигательных заданий, преимущественно направленных на обучение техническим действиям, базовым двигательным умениям и навыкам, сопряженное с развитием физических качеств, из картотеки подготовительно тренировочных средств глобальной программы «Детская легкая атлетика» (далее – ДЛА);
- 2) совокупность ранее успешно апробированных в разных странах двигательных заданий, преимущественно направленных на совершенствование физических качеств, в форме комплексов общеразвивающих, подводящих и специальных физических упражнений для юных легкоатлетов (далее – КФУ).

При составлении поурочных планов тренировочных занятий для ЭНП учитывается следующая последовательность решения задач по обучению техническим действиям, реализованная в систематизированном каталоге комплексов, представленных в подготовительно-тренировочных карточках ДЛА.

Комплекс Б-8 – бег на выносливость:

- 1) обучать умению поддерживать заданную скорость перемещения по беговой дистанции;
- 2) обучать контролю за бегом с переменной скоростью;
- 3) развивать аэробную выносливость;
- 4) обучать контролю за скоростью бега на различных дорожках и трассах;
- 5) обучать бегу на выносливость в условиях соревнований.

**Учебно-тематический план тренировочного процесса учебно-тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации) до трех лет специализация: бег на средние и
длинные дистанции**

Таблица 16

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	
2. Основы подготовки				
2.1	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	
2.2	История развития легкой атлетики	2	2	
2.3	Воспитательная роль легкой атлетики	2	2	
2.4	Общая физическая подготовка: - различные виды передвижений, прыжков - упражнения для рук и плечевого пояса - упражнения для мышц ног - упражнения для мышц туловища - упражнения для всех групп мышц - акробатические упражнения - подвижные и спортивные игры	150		150
2.5	Специальная физическая подготовка - упражнения для развития подвижности в суставах - упражнения для развития гибкости - упражнения для развития быстроты - упражнения для развития координационных способностей - упражнения для развития выносливости - упражнения для развития силы - упражнения для развития скоростно-силовых качеств	106		106
2.6	Специально подобранные упражнения	30		30
2.7	Техническая подготовка - совершенствование основных элементов техники бега - совершенствование бега по прямой с постоянной скоростью - совершенствование техники бега на повороте специальные подготовительные упражнения	112		112
2.8	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	20		20

	<ul style="list-style-type: none"> - правила техники безопасности во время тренировочного процесса, правила дорожного движения - история легкой атлетики, развитие легкой атлетики в России и за рубежом - краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки легкоатлетов - правила соревнования по легкой атлетике, их организация и проведение, спортивные федерации - педагогический и медико-биологический контроль, самоконтроль - периодизация спортивной тренировки в легкой атлетике - уход за спортивным инвентарем и оборудованием - профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж - тактическая подготовка: совершенствование тактических приемов в различных видах многоборья - психологическая подготовка: совершенствование методов саморегуляции эмоционального состояния, правильный настрой на соревнованиях - профилактика вредных привычек, асоциального поведения, профилактика допинга в спорте 			
2.9	Психологическая подготовка	5	5	
2.10	Подготовка к соревнованиям	3	3	
3. Медицинский контроль		2	2	
3.1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	2	2	
3.2	Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний	1	1	
3.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	
3.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	
3.5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
3.6	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	
4. Самостоятельная работа		4		4
4.1	Формы и виды самостоятельной работы	4		4
5. Система контроля и зачетные требования		9		9
5.1	Другие виды спорта и подвижные игры	9		9
ИТОГО:		468	24	444

Учебно-тематический план тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет специализация: бег на средние и длинные дистанции

Таблица 17

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	
2. Основы подготовки				
2.1	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	
2.2	История развития легкой атлетики	2	2	
2.3	Воспитательная роль легкой атлетики	2	2	
2.4	Общая физическая подготовка: - различные виды передвижений, прыжков - упражнения для рук и плечевого пояса - упражнения для мышц ног - упражнения для мышц туловища - упражнения для всех групп мышц - акробатические упражнения - подвижные и спортивные игры	125		125
2.5	Специальная физическая подготовка - упражнения для развития подвижности в суставах - упражнения для развития гибкости - упражнения для развития быстроты - упражнения для развития координационных способностей - упражнения для развития выносливости - упражнения для развития силы - упражнения для развития скоростно-силовых качеств	168		168
2.6	Специально подобранные упражнения	30		30
2.7	Техническая подготовка - совершенствование основных элементов техники бега - совершенствование бега по прямой с постоянной скоростью	162		162

	- совершенствование техники бега на повороте специальные подготовительные упражнения			
2.8	<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила техники безопасности во время тренировочного процесса, правила дорожного движения - история легкой атлетики, развитие легкой атлетики в России и за рубежом - краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки легкоатлетов - правила соревнования по легкой атлетике, их организация и проведение, спортивные федерации - педагогический и медико-биологический контроль, самоконтроль - периодизация спортивной тренировки в легкой атлетике - морально-волевая и психологическая подготовка, уход за спортивным инвентарем и оборудованием; профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж <p>- тактическая подготовка: совершенствование тактических приемов в различных видах многоборья</p> <p>- психологическая подготовка: совершенствование методов саморегуляции эмоционального состояния, правильный настрой на соревнованиях;</p> <p>профилактика вредных привычек, асоциального поведения, профилактика допинга в спорте</p>	62		62
2.9	Психологическая подготовка	5	5	
2.10	Подготовка к соревнованиям	3	3	
3. Медицинский контроль		2	2	
3.1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	2	2	
3.2	Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний	1	1	
3.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	
3.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	
3.5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
3.6	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	
4. Самостоятельная работа		31		31
4.1	Формы и виды самостоятельной работы	4		4
5. Система контроля и зачетные требования		9		9
5.1	Другие виды спорта и подвижные игры	9		9
ИТОГО:		624	24	600

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

4.3. Типовые недельные циклы для подготовки бегунов на средние и длинные дистанции на учебно-тренировочном этапе.

В процессе многолетней подготовки юных бегунов на средние и длинные дистанции могут быть использованы разработанные для определенного этапа годичной подготовки недельные циклы. Последовательность применения рекомендуемых микроциклов отражена в планах-схемах подготовки учащихся учебно-тренировочного этапа.

В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годичного цикла. По современным представлениям, 52-недельный годичный цикл должен включать 30-32 недели на тренировку, 12-14 недель для участия в соревнованиях, 6 недели для переходного периода.

По характеру и направленности работы недельные микроциклы подразделяются на:

1.Втягивающий – в начале подготовительного периода либо после травмы или болезни. Характерной чертой этого микроцикла является продолжительный бег в непрерывном режиме при аэробном энергообеспечении работы. Пульс до 150 уд./мин. Объем бега в цикле от 35 до 50 км.

2.Развивающий – в основном подготовительном периоде с целью добиться глубоких приспособительных перестроек в организме спортсмена. Нагрузка в этом микроцикле выполняется также в непрерывном режиме, однако возрастает доля бега в смешанном режиме, т. Е. при беге с частотой сердечных сокращений 151-170 уд./мин. Объем бега в недельном микроцикле может составлять от 50 до 60 км.

3.Скоростно-силовой подготовки – применяется, как правило, на весеннем этапе подготовки для укрепления опорно-мышечного аппарата. Акцент в этом микроцикле делается на прыжки и бег в гору в различном сочетании с бегом под гору и упражнениями на расслабление. Необходимо помнить, что в юном возрасте опорно-мышечный аппарат еще не готов для жесткой работы, поэтому прыжки и бег следует выполнять в мягком режиме и на соответствующем грунте. Объем общего бега -40-45 км.

4.Разгрузочный – применяется в подготовительном периоде после напряженных тренировок, в соревновательном – после ответственных стартов. В этом микроцикле планируется нагрузка только в аэробном режиме. ЧСС не выше 150 уд./мин. Объем бега – 35-40 км.

5.Стабилизирующий, или интенсивный – наиболее часто применяется в соревновательном периоде. Объем бега до 50 км.

6.Предсоревновательный – применяется в последние недели перед соревнованиями, цель его – плавное подведение спортсмена к главному старту. Объем и интенсивность в микроцикле снижается. При этом за 5-6 дней до старта может быть проведена одна интенсивная тренировка. Объем бега в микроцикле 25-30 км.

7.Соревновательный – применяется, как правило, между двумя соревнованиями с продолжительностью между ними не менее 2 недель.

Микроцикл переходного периода – может рассматриваться в этом возрасте как активный отдых.

Наиболее распространенная структура недельных микроциклов в начале подготовительного периода: 3 микроцикла втягивающих, один разгрузочный. В последующие месяцы: 2-3 развивающих микроцикла чередуются с одним разгрузочным. Объем бега в первых 2-3 микроциклах повышается, а в разгрузочном снижается до 60-70% от максимума, причем

трудно отдать предпочтение одному из двух вариантов построения около месячного цикла: два развивающих и один разгрузочный или три развивающих и один разгрузочный. В практике для юных спортсменов, по-видимому, следует применять два развивающих микроцикла и один разгрузочный. Связано это с тем, что в юном возрасте необходимо чаще чередовать режим работы и отдыха.

При подготовке к соревнованиям структура недельных микроциклов претерпевает значительные изменения. Так, при подготовке к зимним соревнованиям 3-недельная структура может выглядеть так: один –развивающий, один – стабилизирующий, а последний – предсоревновательный. 4-недельная структура включает еще один микроцикл в интенсивном режиме, т. Е. стабилизирующий. В соревновательном периоде юным бегунам планируется участвовать в 3-5 ответственных соревнованиях. Следовательно, количество недельных предсоревновательных микроциклов должно быть также 3-5. В зависимости от сроков между состязаниями построение предсоревновательных этапов меняется и может состоять из 1-5 микроциклов. Известно, что при интервале между ответственными соревнованиями в одну неделю надо рассматривать этот микроцикл как повторение предсоревновательного микроцикла. При длительности 2 и более недель можно руководствоваться схемой приведенной ниже: 5-я неделя – разгрузочный, 4-я неделя – развивающий, 3-я неделя – стабилизирующий, или развивающий, 2-я неделя, стабилизирующий, 1-я неделя – предсоревновательный. Недели отсчитываются в обратном порядке от соревнования. Характерной чертой работы в недельных микроциклах должно быть чередование легкой, тяжелой работы. Уже давно установлено, что после предельной нагрузки организм спортсмена восстанавливается в течение 48-72 часов. Следовательно, максимальные нагрузки в течение недели не могут повторяться более 2-3 раз. При подготовке к особо важным стартам целесообразно планировать за 3-4 недели самую тяжелую работу в микроцикле таким образом, чтобы она совпадала с днем соревнования. Так, например, если спортсмен должен стартовать в субботу вечером, то за недели до этого соревнования он должен выполнять самую тяжелую работу по субботам, а накануне и после этого нагрузка должна бы легкой.

Тренер должен помнить, что в тренировочном процессе нет мелочей от грамотного построения микро-, мезо-, макро циклов на всех этапа: подготовки зависит успех его учеников.

Примерные недельные микроциклы для бегунов на средние и длинные дистанции 1-го года обучения на учебно-тренировочном этапе

Таблица 18

№	Название микроцикла	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Втягивающий	Кр. – 5 км (до 150 уд./мин) ОРУ – 15 мин ОФП – 30 мин Игра – 15 мин Акр-ка – 10 мин	Раи-ка (игрового хар-ра) СБУ- 4х50 м ББ – 20 мин Метание – 20 мин ЛСУ для укрепл. Стопы, спины, живота	Кр. – 4 км (до 150 уд./мин) ОРУ – 15 мин ОФП – 30 мин Игра – 15 мин Кр.тр. – 10-15 мин	отдых	Кр. – 7 км (до 150 уд./мин) ОРУ – 10 мин ОФП – 30 мин (кр. Тр.)	МБ – 2 км ПБ (интенс. 80% от макс.) - 3х100+ 3х200/200 м	отдых
2.	Объемных тренировок	Кр. – 7 км (до 150 уд./мин) ОРУ – 10 мин ОФП – 20 мин Ускор. – 4х50 м Акр-	Раз-ка МБ – 1-1,5 км Ускор. – 5х30 м ББ – 20 мин Кр.тр. – 20 мин	Кр. – 8 км (до 150 уд./мин) ОРУ – 10 мин СБУ – 6х30 м Игра – 15 мин	отдых	Кр. – 3 км (до 140 уд./мин) ОРУ – 10 мин	МБ-2 км Темп.Б. – 3 км (до 170 уд./мин) ОРУ – 10 мин Игра – 15 мин	отдых

		ка – 10-15 мин	Метание – 20 мин ЛСУ для укрепл. Стопы			СБУ – 6-8х50 м ОФП – 30 мин (кр. Тр.) Игра – 15 мин		
3.	Скоростно-силовом подготовке	Кр. – 2 км (по пашне, снегу, песку) с ускор. 5х60 м ОРУ – 10 мин ОФП – 20 мин Игра – 15 мин	Раз-ка (игрового хар-ра) ББ – 20 мин Прыжки в/в (в/дл.) – 20-30 пр. Метание ЛСУ для укрепл. Стопы	Кр. – 3 км (до 160 уд./мин) ОРУ – 10 мин ОФП – 20 мин Ускор. – 4-6х60 м СБУ – 6х40 м Игра – 15 мин Акроб. Или гимн, на снаряд. – 10-15 мин	отдых	Кр. – 9 км (до 140 уд./мин) ОРУ – 10 мин СБУ – 6-8х50 м ОФП – 30 мин (кр. Тр.) Игра – 15 мин	МБ-3 км Темп.Б. – 3 км (до 170 уд./мин) ОРУ-10 мин Игра – 15 мин	отдых
4.	Технической подготовке	МБ – 5 км (до 150 уд./мин) ОРУ – 10 мин Тех.старта – 5х30 м ГБ со старта – 5х60 м Бег по виражу – 5х100 м	Раз-ка (игрового хар-ра) ББ – 20 мин ПУ – 50-60 отгальк. Метание камней, ядер ЛСУ для укрепл. Стопы и совершенст. ТБ	Кр – 3 км (до 140 уд/мин) ОРУ – 10 мин ОФП – 20 мин Ускор. – 5х100 м СБУ-4х40 м Игра – 15 мин	отдых	МБ-5 км ОРУ – 10 мин ОФП – 30 мин СБУ – 5х30 м Ускор. – 2х300 м	МБ-2 км ОРУ – 10 мин СБУ – 5х230 м Ускор. – 2х200 м Соревнов. Скоростью	Соревнования или контрольный бег
5.	Зимнего соревновательного этапа	Кр. – 5 км (до 150 уд./мин) ОРУ – 10 мин ОФП – 20 мин Игра – 15 мин МБ – 1 км	Раз-ка – 20 мин Ускор. – 5х30 м ББ – 20 мин СБУ – 10х50 м Метание ЛСУ для укрепл. м-ц ног	МБ-3 км Фартлск – 2 км Ускор. – 100х150 м ОРУ – 10 мин	отдых	Р.К.-5 км (до 150 уд./мин) или прогулка 1-1,5 ч или плавание	Кр. – 5 км (до 150 уд./мин) Игра – 10 мин или др. виды л/атл.	Отдых
6.	Конца подготовительного периода	Кр. – 6 км (до 150 уд./мин) ОРУ – 10 мин ОФП – 20 мин Ускор. – 4х60 м СБУ – 6х40 м Игра – 15 мин	МБ-3 км Раз-ка – 20 мин ББ – 20 мин ПУ – 50-60 отгальк. Кр.тр. – 20 мин ЛСУ для укрепл. м-ц ног	МБ-2 км ПБ-5х200 м (интенс.80% от max, отдых до ЧСС- 120-130 уд./мин)	отдых	Р.К. – 6 км (до 130 уд/мин) ОРУ – 15 мин ОФП -30 мин	МБ-2 км Игра – 45 мин или др. виды л/атл.	Отдых
7.	Летней интенсивной подготовке	Кр. – 10 км (до 150 уд/мин) ОРУ – 10 мин ОФП-20 мин	Раз-ка – 20 мин Ускор. – 5х30 м ББ – 20 мин Прыжки в/в (в/дл.) -20-30 пр. Метание -20 мин ЛСУ для укрепления мышц ног	Раз-ка – 20 мин РБ – 3 км (до 170 уд/мин) ОРУ – 10 мин Фартлск – 1,5 км (отрезки – 100-200 м) МБ-1 км	отдых	МБ-2 км ОРУ – 10 мин СБУ – 6-8х60 м ОФП (кр. Тр.) – 30 мин	Кр. – 4 км (до 150 уд/мин) ОРУ-15 мин ОФП – 20 мин Игра – 15 мин	отдых
8.	Подводящий к соревнованиям	Р.К. – 10 км (до 140 уд/мин) ОРУ – 10 мин ОФП – 20 мин СБУ-8-10х60 м	Раз-ка (силового характера) Ускор.-5х100 м ББ – 20 мин СБУ – 10х50 м Метание Локальн. Упр. Для укрепл. Стопы	МБ-3км ОРУ – 10 мин Фартлск – 1,5 км (отрезки - 100-300 м) Объем 800-1000 м	отдых	Кр. – 9 км (до 140 уд./мин) ОРУ – 10 мин ОФП – 20 мин (кр. Тр.) Игра – 15 мин	МБ – 2 км Фартлск – 4 км (отрезки 100-200 м, ЧСС до 170 уд./мин)	отдых
9.	Разгрузочный	Р.К. – 5 км (до 140 уд/мин)	Раз-ка (игрового хар-ра) ББ – 15 мин	Игра – 30 мин	отдых	МБ-2 км ОРУ – 10 мин Ускор. – 7-8х60 м ОФП – 30	Кр. – 6 км (до 140 уд/мин) ОРУ – 10 мин ОФП – 20	отдых

		ОРУ – 10 мин Другие виды л/атлетики	Сп. У. на гибкость или ЛСУ для стопы			мнн (кр. Тр.) СБУ – 10-15 мин	мин (кр. Тр.) СБУ 10х60 Игра – 15 мин МБ – 1 км	
10.	Переходного периода	Р.К.-5 км (до 130 уд./мин) ОРУ – 10 мин ОФП – 15 мин	Игра – 20 мнн Метания, прыжки ЛСУ для укрепл. М-ц стопы, живота, спины	МБ – 2 км Игра-45 мнн или плавание	отдых	Кр. – 5 км (до 150 уд/мин) ОРУ – 10 мин СБУ – 8-10х80 м Бег – 8-10х100 м на ритм и техн.	Кр. С П.И.-3 км Ускор. – 100-400 м (до 170 уд./мин) ОРУ – 10 мин	отдых

Примерные недельные микроциклы для бегунов на средние и длинные дистанции 2-го года обучения на учебно-тренировочном этапе

Таблица 19

№ п/п	Название микроцикла	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Втягивающий	Кр. - 6 км (до 150 уд./мин) ОРУ-15 мин ОФП-30 мин Игра - 15 мин	Раз-ка (игрового хар-ра) Барьерные У. - 20 мин Метание - 20 мин ЛСУ для укрепл. стопы, спины, живота	Кр. - 5 км (до 150 уд./мин) ОРУ - 15 мин ОФП-30 мин Игра - 15 мин	отдых	МБ-2 км ОРУ - 10 мин СБУ-6-8х60 м ОФП - 30 мин (кр. тр.)	Кр. - 5 км (до 150 уд/мин) ОРУ - 15 мин ОФП-20 мин Игра - 15 мин	отдых
2.	Объемных тренировок	Кр. - 10-15 км (до 150 уд./мин) ОРУ - 10 мин ОФП - 20 мин СБУ-9-10х60 м Ускор. - 6х50 м Игра-45 мин	Раз-ка - 15 мин Ускор. - 4х50 м ББ - 20 мнн ПУ - 60-70 отгал. Кр.тр. - 30 мнн ЛСУ для укрепл. стопы	МБ-8 км ОРУ - 10 мин СБУ-10х60 м Кр, с П.И. - 3-5 км (до 170 уд./мни)	отдых	Кр.-10-15 км (до 150 уд./мин) ОРУ-10 мин ОФП - 20 мин (кр. тр.) Игра-30 мин	Темп.Б. - 5 км (до 175 уд./мин) Ускор. - 5х60 м ОРУ - 10 мин ОФП - 30 мин Игра - 15 мин	отдых
3.	Скоростно-силовой подготовки	Раз-ка Кр. - 3-5 км (по пашне, снегу, песку) с ускор. 8х60 м ОРУ - 10 мин ОФП - 20 мин Игра - 15 мин	Раз-ка (игрового хар-ра) Ускор. - 5х60 м ББ — 20 мин Прыжки в/в (в/дл.) - 25-35 пр. Метание - 20 мин ЛСУ для укрепл. м-ц ног	Кр. с П.И.-5-10 км (до 150 уд./мин) ОРУ - 10 мин ОФП - 20 мин Ускор. - 4-6х60 м СБУ-8-10х100 м Игра-20 мин	отдых	Раз-ка Перем.Б-5-10км (до 150 уд./мин) ОРУ - 10 мни Ускор. со старта - 10-12х80м ОФП-30 мин (кр.тр.)	Кр. с П.И.-5-10 км (до 150 уд./мин) ОРУ - 10 мин ОФП - 20 мин СБУ-10-12х100 м Ускор. со старта Игра-20 мин	отдых
4.	Технической подготовки	МБ - 5 км (до 150 уд/мин) ОРУ - 10 мин СТБ-5х60 м	Раз-ка (игрового хар-ра)	Р.К.-5-10 км (до 140 уд./мин) ОРУ - 10 мин ОФП-20 мин СБУ - 10-	отдых	Кр. - 5 км (до 150 уд/мин)	Кр. с П.И.-до 5 км Ускор. - 200х400 м (до 175 уд/мин)	отдых

	вки	ТБ по выражу	Ускор. - 5х60 м ББ - 20 мин ПУ - 60-70 оттак. Толкание ядер ЛСУ для укреп, м-ц ног	12х100 м Игра - 30 мин		ОРУ - 10 мин СБУ - 10-12х50 м Бег - 5х 150 м на ритм и технику Игра-30 мин	ОРУ - 10 мин	
5.	Зимнего соревновательного этапа	Кр.-5-10 км (до 150 уд./мин) ОРУ - 10 мин ОФП - 20 мин Игра — 15 мин	Раз-ка - 3 км Ускор. - 50 м ББ - 4х60 м - 20 мин СБУ - 10х50 м Метание ЛСУ для укреп, стопы	МБ - 3 км ПБ - 5х200 м (интенсивн. 80% от макс.) ОРУ - 10 мин	отдых	Кр.-5-10 км (до 150 уд./мин) ОРУ - 10 мин ОФП - 30 мин (кр. тр.)	МБ - 2 км ПБ- 3х300+1х100 м (интенсивн. 80% от max)	соревнования или отдых
6.	Конца подготовительного периода	Кр. - 10 км (до 150 уд./мин) ОРУ - 10 мин ОФП - 20 мин Ускор. - 8х60 м СБУ - 10х100 м Игра - 10 мин	Раз-ка (игрового хар-ра) Ускор. - 4х60 м ПУ - 60-70 оттак. Кр.тр. - 30 мин ЛСУ для укреп, м-ц ног	МБ - 1 км Фартлек - 6 км (до 170 уд./мин) Кр.тр, Игра - 10 мин	отдых	Кр.-5-10 км (до 140 уд./мин) ОРУ - 10 мин ОФП-30мин (кр.тр.) Игра - 10 мин	МБ - 2 км Темп.Б. -3-5 км (до 170 уд./мин) ОРУ - 10 мин	отдых
7.	Легней интенсивной подготовкой	Кр. - 5-10 км (до 160 уд./мин) ОРУ - 10 мин СБУ - 10х50 м Игра - 20 мин	Раз-ка - 20 км Ускор. - 5х80 м ББ - 20 мин Прыжки в/в (в/дл.)-25-33 пр. Метание - 20 мин ЛСУ для укрепления мышц ног	МБ-3 км ПБ - 2х200+4х400+2х100 м (интенсивн. 85% от max; отдых до восст.)	отдых	Кр.-5-10 км (до 160 уд./мин) ОРУ-10 мин Игра-30 мин	МБ-3 км Темп.Б. - 5х400 м (до 170 уд./мин)	отдых
8.	Подводящий к соревнованиям	Кр. - 5-10 км (до 140 уд./мин) ОРУ - 10 мин ОФП - 20 мин СБУ - 10х100 м	Раз-ка (игрового хар-ра) Ускор. - 3х50 м Метание ЛСУ для укреп. м-ц ног	МБ-3 км ОРУ - 10 мин Перем.Б - (600+400+ +200 м) х200 мтруссой; 'А силы	отдых	МБ-3-5 мин ОРУ - 10 мин ОФП-20 мин СБУ-5х30 м Контр.Б.	МБ — 2 км ОРУ - 10 мин СБУ- 5х30 м Ускор. - 2-4х200 м (с макс, скоростью)	соревнования или отдых
9.	Разгрузочный	Р.К. - 5-10 км (до 140 уд./мин) ОРУ - 10 мин ОФП - 20 мин	Раз-ка (игрового хар-ра) ББ - 15 мин Акроб. упр. и на гибкость ЛСУ для укреп. м-ц ног	Кр.-5-10 км (до 150 уд./мин) Игра - 20 мин или плавание	отдых	Р.К.-5-10 км км (до 150 уд./мин) ОФП- 20 мин или плавание	Кр.-5-10 км (до 140 уд/мин) ОРУ - 10 мин ОФП - 20 мин СБУ 10х60 Игра - 20 мин или др. виды л/атлетики	отдых

10.	Переходного периода	Р.К.-5-10 км (до 130 уд./мин) ОРУ - 10 мин ОФП - 15 мин	Игра - 30 мин Метания, прыжки ЛСУ для укрепления мышц стопы, живота, спины или др. виды л/атлетики	МБ-2 км Игра - 45 мин или прогулка 1,5-2 ч	отдых	Р.К.-5-10 км км (до 130 уд./мин) ОРУ - 15 мин ОФП - 20 мин или плавание 1,5-2 ч	МБ - 2 км Игра-45 мин или плавание	отдых
-----	---------------------	---	---	--	-------	---	------------------------------------	-------

Примерные недельные микроциклы для бегунов на средние и длинные дистанции 3-го года обучения на учебно-тренировочном этапе

Таблица 20

№ и/п	Название микроцикла	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Втягивающий	Кр.-5-10 км (до 130 уд./мин) ОРУ - 15 мин СБУ-5-6х100 м ОФП - 30 мин	Кр.-5-10 км с ускор. 100-150 м (объем быстр. Б. - 1 км; до 170 уд./мин) ОРУ-15 мин ОФП-20 мин	Р.К. - 10-15 км (до 140 уд./мин) ОРУ-15 мин	МБ-3-6 км ОРУ-15 мин	Кр. - 10-15 км (до 150 уд./мин) ОРУ-15 мин Игра - 25 мин	МБ-3-4 км ОРУ -10-12 мин Игра - 60-90 мин ОФП - 15-20 мин на м-цы туловища	отдых
2.	Объемных тренировок	Кр. - 10-15 км с ускор. 100-150 м (до 170 уд./мин) ОРУ - 15 мин Игра - 40 мин	МБ-3^км ОРУ-15 мин Ускор. -4-6х80-100 м Темп.Б. - 4-6 км (до 170-180 уд./мин)	Кр. - 12-15 км (до 130 уд./мин) ОРУ - 15 мин ЛСУ для укрепления ног Упр. на гибкость - 20 мин	МБ - 3-4 км ОРУ-15 мин ОФП - 30 мин (кр. тр.) Барьерные упр. и ББ - 15 мин Игра - 30-40 мин	Кр. с.П.И.- 10-15 км (ускор. 5-6х800-1000 м; до 180 уд./мин) ОРУ-15 мин	Кр. - 10-15 км (до 150 уд./мин) ОРУ-15 мин Игра - 30 мин	отдых
3.	Скоростно-силовой подготовки	Р.К. - 3-5 км (до 140-150 уд./мин) ОРУ - 10-12 мин ПУ 0,8-1,2 км Ускор.-3^1х150 м Др. виды л/атлетики	МБ-3^км ОРУ - 15 мин Ускор. -4-5х80-120 м Б. в гору - 8х200/200-300 м	Кр. по пересеч. местн. - 5-10 км ОРУ-15 мин Упр. на гибкость и силу или др. виды л/атлетики	МБ - 4-6 км ОРУ - 15 мин ОФП - 20-25 мин СБУ - 6-8х60-80 м Ускор.старты или др. виды л/атлетики	МБ - 4-5 км ОРУ - 15 мин Ускор.-4-5х80-120 м Б.-300х200х100/200 м бега трусцой х 4 сер. (интен. 85% от макс.)	Кр. по пересеч. местн. с ускор.-5-10 км в быстром темпе 2-3 км (до 170 уд/мин) ОРУ - 15 мин Игра-2х15 мин	отдых
4.	Технической	МБ-3-4 км ОРУ-15 мин Ускор. -	Р.К.-5-10 км (до 150	МБ-3-4 км ОРУ - 15 мин Ускор.	Кр.-5-10 км	МБ - 3-4 км ОРУ - 15 мин	Р.К.-5-10 км (до 150	отдых

	подготов ки	4-5х60 м Б. со старта - 6-8х80 м Б.-5-6х400 м (100 м быстро+200 м свободно +100 м накатисто)	уд./мин) СБУ-8х100 м Б.- 8-10х100 м на ритм и технику	- 4-5х80 м Темп.Б. -3-5 км с переключениям и	(до 140 уд./мин) ОРУ - 15 мин ОФП - 15 мин Б. - 6-8х100 м на ритм	Б.-8-10х150 м со старта (быстрое начало и переход на накатистый бег)	уд./мин) ЛСУ для укрепл. м-ц ног и СУ на технику бега	
5.	Зимнего соревнов ательного этапа	МБ-3-4 км ОРУ - 15 мин СБУ-6-8х80-100 м Ускор.-4х80-120 м Б. - 5-6х500- 600/400 м бега трусцой (интен. 85% от макс.)	Р.К. - 10-15 км (до 140-150 уд./мин) ОРУ - 15 мин	МБ - 3-4 км ОРУ - 10-15 мин Ускор.-4-5х80- 100 м Темп.Б. - 5-10 км в конце набегание 600- 800 м (до 180- 200 уд./мин)	Кр.-5-10 км (до 130-140 уд./мин) ОРУ - 15 мин СБУ-6-8х80- 100 м ЛСУ для укрепл. м-ц ног	МБ-3 км ОРУ - 15 мин Ускор.-4- 5х80-100 м Б.- 2000х1 000х600х 400 (интен. 80-85% от тах) + отдых, ходьба до 120 удУмин) +Б. -	Кр. - 10-15 км (до 130- 150 удУмин) ОРУ-12-15 мин СУ на технику бега	отдых
6.	Конца подготови тельного периода	Р.К. - 10-15 км (до 150 уд./мин) ОРУ - 15 мин СБУ-8- 10х100 м	МБ - 3-^ км ОРУ-10-15 мин Ускор. -3-4х100 м Б. 5- 6х1000/400 м бега трусцой (интен. 80-85% от тах)+ 3- 4х200/200 м бега трусцой (на ритм)	Кр.с П.И. по пересеч. местн. 10- 15 км (ускор. 150- 500 м) ОРУ - 15 мин	Кр.-5-10 км Кр.тр. - 20-25 мин ОРУ - 15 мни Игра - 25 мин ЛСУ для укрепл. м- ц туловища и ног	МБ- 3-4 км ОРУ - 15 мин СБУ-8-1 Ох 100 м Ускор. - 3^1х80-100 м Темп.Б. - 3-5 км (до 170 уд./мин)	Кр.-15-20 км (до 150 уд./мин) ОРУ-15 мин	Отдых
7.	Летней интенсивно й подготовки	Фартлек- 5-10 км с ускор. 100-400 м ОРУ-150 мин	МБ - 3-5 км ОРУ - 15 мин СБУ-6- 8х100 м Ускор. - 4-5х80-100 м Б. 12-15х200/200 м бега трусцой (интен. 80-85% от макс.)	Кр. - 10-15 км (до 140-150 удУмин) ОРУ - 15 мин ОФП - 15 мин или др. виды л/атлетики	Кр.-5-10 км (до 130-140 удУмин) ОРУ - 15 мни СБУ -6-80х100 м ОФП - 20 мин ЛСУ для укрепл. м- ц ног	МБ-3-6 км ОРУ - 15 мин Ускор.-4- 6х100 м (интен. 90% от тах) Б. 2- 3х600/400 м бега трусцой или Контр. Б.	Кр.-10-15 км (до 140-150 уд./мин) ОРУ-15 мин	Отдых
8.	Подводящи й к соревнован иям	Кр. - 5-10 км с ускор. 100-160 м (1 - 1,5 км) (нитей. 85% от тах) ОРУ - 15 мин	МБ-3-5 км ОРУ - 10-12 мин Ускор. -4-5х80 м Б.-600+200/200 м бега в '«силы	Р.К.-5-10 км (до 130 уд./мин) ОРУ - 10 мин СБУ - 6- 8х50-60 м Ускорения и старты	Отдых	МБ-4-6 мин ОРУ - 12-15 мин Б. - 1- 2х400 м (темп, мах соревновательн.) или Контр. Б., если нет	Соревнования или прикидки	Соревнова ния или отдых

						соревнований		
9.	Разгрузочный	Кр.-5-10 км (до 150 уд./мин) ОРУ - 15 мин Ритм.пробежки 6-8x100 м	Кр. -5-10 км (до 140 уд./мин) ОРУ - 10-12 мин Кр.тр. - 30 мин или др. виды л/атлетики	Кр.-5-10 км (до 150 уд./мин) ОРУ - 12-15 мин Игра - 2x20 мин	Плавание - 30-40 мин ЛСУ для укрепл. м-ц туловища и ног или прогулка 1,5-2 ч	Кр.-5-10 км (до 140 уд./мин) ОРУ-12-15 мин СПУ-6-8x80-100 м или др. виды л/атлетики	Бег с ходьбой - 10-15 км (до 150 уд./мин) ОРУ-15 мин	Отдых
10.	Переходного периода	МБ. - 5-6 км ОРУ - 15 мин Игра - 2x30 мин	Плавание — <i>iO-40</i> мин ОРУ-12-15 мин или прогулка с бегом 1,5-2 ч	Р.К.-5-10 км (до 140-160 уд/мин) Игра - 2x20 мин	Отдых или занятия др. видами спорта	Игра в футбол, баскетбол и т.д. 2x30 мин ЛСУ для укрепл. м-ц стопы, живота, спины	Кр.-5-10 км (до 150 уд./мин) ОРУ-10-12 мин Кр.тр. - 15-20 мин	Отдых или занятия др. видами спорта

Примерные недельные микроциклы для бегунов на средние и длинные дистанции 4-5-го года обучения на учебно-тренировочном этапе

Таблица 21

№ п/п	Название микроцикла	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Втягивающий	Кр. - 10-15 км (до 150 уд/мин) ОРУ - 15 мин ОФП - 20 мин СБУ - 5-6x100 м	Фартлек. - 5-10 км с ускор. 100-150 м (до 170 уд/мин) ОРУ - 15 мин ОФП - 20 мин Игра - 2x30 мин	Р.К. - 5-10 км (до 150 уд/мин) ОРУ - 15 мин ЛСУ для укрепл. м-ц туловища и ног	МБ-4-6 км ОРУ-15 мин ОФП - 30-40 мин (кр. тр.) БУ-8-10x100 м Др. виды л/атлетики	Кр.-10-15 км (до 150 уд/мин) ОРУ-15 мин	МБ - 4-6 км ОРУ - 15 мин ОФП - 20-25 мин Ускор.-5-6x100-150 м на ритм и техн. Игра-2x15-20 мин	отдых
2.	Объемных тренировок	Кр.-15-20 км (до 150 уд./мин) ОРУ - 15 мин СБУ-8-10x100 м	МБ - 3—1 км ОРУ-15 мин Ускор.-5-6x100 м Темп.Б. - 5-10 км (до 170-180 уд./мин)	Кр. - 15-20 км (до 150 уд/мин) ОРУ - 15 мин или прогулка на лыжах 2-3 ч	МБ - 3-4 км ОРУ - 15 мин Кр. тр. - 30—40 мин Ускор. - 5-6x80-100 м ББ (элементы) ЛСУ Игра-2x20-30 мин	МБ - 3-4 км ОРУ-10-12 мин Ускор. - 4-6x80-100 м Б.-3000x2000x1000 (до 180 уд./мин)/600-1000 м бега трусцой	Б. - 15-20 км (до 150 уд/мин) ОРУ - 15 мин или прогулка на лыжах 2-3 ч	отдых
3.	Скоростно-силовой подготовки	Р.К. - 10-15 км (до 140-150 уд/мин) ОРУ-15 мин ПУ - 1,0-1,2 км Ускор.- 6-8x80-120 м	МБ - 3-4 км ОРУ-15 мин Ускор.-4-5x80-120 м Б. в гору-8-10x200-300/200-400 м легкого Б.	Кр. по пересеч. местн. - до 10 км ОРУ - 15 мин У. на гибкость и силу	Кр.-5-10 км (до 140 уд./мин) ОРУ - 15 мин СБУ-8-10x80 м Кр.тр. - 20-30 мин или др. виды л/атлетики	МБ - 2-3 км ОРУ-15 мин Ускор.-4-5x80-120 м Б.-8-12x200-300/200 м бега трусцой) (интенс. 80-85% от макс.) или эстафеты на коротких отрезках	Кр. по пересеч. местн. - 10-15 км ОРУ - 15 мин Б. - 4-5 км с повышенной скоростью	отдых

		Др. виды л/атлетики	под гору Ускор- 3-4x120 м					
4.	Технической подготовки	Кросс -5-10 км (до 150 уд/мин) ОРУ - 12-15 мин Ускор. - 5-6x80-100 м на технику Старты - 5-6x150 м(по выражу) эстафеты	МБ - 3-4 км ОРУ - 12 мин УБ-10-12 мин Ускор. - 3-4x80 м Б. с барьер разл высоты Темп.Б.-5-6x1 км переключ, скорости	Р.К. - 5-10 км (до 150 уд/мин) ОРУ-12-15 мин СБУ-8-10x100 м Ускор - 10x100-150м на ритм и технику ДУ и У. на расслабление	Кр-5-10 км (до 130-140 уд/мин) ОРУ - 15 мин Ускор.-8-10x100 м на ритм Старты, эстафеты	МБ - 3-4 км ОРУ - 15 мин Ускор. - 4-5x60-80 м Старты - 6-8x60-80 м; 6-8x400 м (100 м быстро* 180-200 м свободно + 100 м накатисто)/200-400 м бега трусцой	Р.К. - 10-15 км (до 150 уд/мин) ЛСУ на совершен, техники бега ПУ	отдых
5.	Зимнего соревновательного этапа	МБ - 3-4 км ОРУ - 15 мин СБУ-8-10x100 м Ускор,-4-5x80-120 м Б.-8-10x200-300/200-300 м трусцой (скорость выше соревн. на избранной дистанции)	Кросс - до 10 км (до 150 уд/мин) ОРУ-15 мин ОФП - 20 мин УС	Кр,-5-10 км (до 130-140 уд./мин) ОРУ - 10-15 мин Ускор. - 4-5x80-100 м Темп.Б.-5-10 км в конце набегание 600-800 м (до 180-200 уд/мин)	Отдых	МБ - 3-4 км ОРУ - 10-15 мин СБУ-6-8x100-120 м Ускор.-4x80-100 м Б. - 4-5x400/200 м бега трусцой (интенс. 80% от макс.)	Кр.-5-10 км (до 140-150 уд./мин) ОРУ-15 мин ОФП - 15 мин Игра-2x15-20 мин или полный отдых и только утренняя^	Соревнования или контрольный бег
6.	Конца подготовительного периода	Р.К.-10-15 км (до 150 уд./мин) ОРУ - 15 мин ОФП - 15-20 мин	МБ-3-4 км ОРУ - 15 мин Ускор. -4-5x80-100 м ПБ - 1000+3000*2000 м отдых между отрезками (до 120 уд./мин)	Б. - 10-15 км (ускор. 100—400 м x 5) ОРУ - 15 мин	МБ-4-5 км ОРУ - 15 мин ОФП - 15 мин Игра - 2x30 мин	МБ-3-4 км ОРУ - 15 мин СБУ-8-10x100 м Ускор,-3-6x80-100 м Темп.Б. - 5 км (до 180 уд/мин)	Р.К.-10-15 км ОРУ-15 мин ОФП - 20-25 мин Игра-2x15-20 мин	Отдых
7. 8.	Летней интенсивной подготовки	МБ - 3^4 км ОРУ - 15 мин СБУ - 6-8x80 м Ускор.-3-4x100 м Б.-3x1000/400 м бега трусцой + 2-3x150 быстро	Р.К. - 5-10 км (до 150 уд./мин) ОРУ - 15 мин ОФП - 15 мин	Б. - 3-5 км Ускор. - 4-5x80 м Темп.Б. - 4-8 км с ускор. по 150-200 м (до 180-190 уд/мин)	МБ-6 км (до 130-140 уд/мин) ОРУ - 15 мин ПУ Старты - 10-12x60-80 м	МБ - 3 км ОРУ - 15 мин Ускор. - 4-5x60 м Б. - 800x600x400x200 м отдых между отрезками (до 120 уд/мин)(интенс. 85-90% от макс.)	Кр.-5-10 км (до 150 уд./мин) ОРУ-15 мин ЛСУ для укрепл. м-ц стопы	Отдых
	Подводящий к соревнованиям	Кр. - 10-15 км или прогулка с бегом ОФП - 1,5-2 ч	МБ - 4-6 км ОРУ - 15 мин Ускор.-4-8x100-120 м Б.-3x1000 мили 5x200-300/200-400 м бега трусцой (интенс. 85-90% от макс.)	Отдых или только соревновательная разминка	Отдых или только утренняя зарядка	МБ - 2-3 км ОРУ - 15 мин Ускор. -4-6x80-100 м Б. - 1-2x300-400 с соревн. скоростью предстоящей дистанции	Соревнование или контрольный бег	Соревнования или активный отдых
9.	Разгрузочный	Кр.-5-10 км (до 130-140 уд/мин) ОРУ-15 мин	МБ - 3-4 км ОРУ - 15 мин Игра - 2x20-	Кр.-5-10 км (до 130-140 уд/мин) ОРУ - 15-20 мин	Отдых или плавание 30—40 мин или прогулка	МБ - 3-4 км	Р.К.-10-15 км (до 140-150	Отдых или занятия др. видами

		Упражнения на гибкость или др. виды л/атлетики	25 мин	СБУ - 4х60-80 м или др. виды л/атлетики	с бегом и ОРУ	ОРУ - 15 мин ОФП - 20 мин Игра - 30-40 мин ЛСУ для укрепл. м-ц ног	удУмин) ОРУ - 15 мин	спорта
10.	Переходного периода	МБ - 4-5 км ОРУ - 30-40 мин Игра- 2-3х15-20 мин	Плавание - 40 мин или прогулка с бегом 1,5-2ч	РБ-5-10 км (до 150 удУмин) ОРУ - 30-40 мин	Отдых или занятия др. видами спорта	Разминка - 15 мин ОРУ - 30-40 мин Др. виды л/атлетики	Кр.-5-10 км (до 150 удУмин) ОРУ - 30-40 мин ОФП - 15 мин или игра	Отдых или занятия др. видами спорта

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащим в своем наименовании: слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее – бег на короткие дистанции), слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее – бег на средние и длинные дистанции), слово «ходьба» (далее – спортивная ходьба), слово «прыжок» (далее – прыжки); слова «метание» и «толкание» (далее – метания), слово «борьбе» (далее – многоборье), основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования 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».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должна обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

6.1. 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 тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, таблица 25;
- обеспечение спортивной экипировкой таблица 27;
- 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 соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 22

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	10
2	Доска информационная	штук	2
3	Колокол сигнальный	штук	1
4	Конус высотой 15 см	штук	10
5	Конус высотой 30 см	штук	20
6	Мат гимнастический	штук	10
7	Мяч для метания (140 г)	штук	10
8	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
9	Палочка эстафетная	штук	10
10	Патроны для пистолета стартового	штук	100
11	Пистолет стартовый	штук	1
12	Рулетка (10 м)	штук	1
13	Рулетка (50 м)	штук	1
14	Секундомер	штук	3
15	Скамейка гимнастическая	штук	10
16	Стартовые колодки	пар	2
17	Стенка гимнастическая	штук	10

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 27

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
1	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
3	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
5	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
6	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
7	Шиповки для бега с препятствиями «стипль-чеза»	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации. (п. 24 Приказа № 999)

Педагогические работники имеют право на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года. (ст.47 п.5 ФЗ 273)

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы.

- Список литературных источников

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
2. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: морфология / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. - М.: Физическая культура, 2008. - 146 с.
3. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2005. - 464 с.
4. Курьсь 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. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов. М.: Теория и практика физической культуры, 2004. - 370 с.
 9. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. - М.: «ВНИИФК», 2007. - 199 с.
 10. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 104 с.
 11. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. - Мурманск: Издательство «Тулума», 2007. - 328 с
 12. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / под ред. Г.В. Гребцова, А.Б. Янковского. - М.: Академия, 2013. - 288 с.
 13. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2010. - 464 с.
 14. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007. - 272 с.
 15. Янсен Петер. ЧЧС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. - Мурманск: Издательство «Тулума», 2006. - 160 с.
- Перечень аудиовизуальных средств
1. Кинофильмы (учебные).
 2. Видеофильмы (учебные) по технике различных видов легкой атлетики.
 3. Онлайн трансляции всероссийских и международных соревнований.
 4. Кино- и фотосъемка соревновательных выступлений, выполнения отдельных технических элементов.
- Перечень Интернет-ресурсов
1. Легкая атлетика России [Электронный ресурс]. URL.: <http://www.rusatletics.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. Официальный сайт РАА «РУСАДА» <https://rusada.ru/about/mission/>
 5. Официальный сайт ФГБУ «ФЦОМОФВ» https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/activities/org_metod/page520/
 6. Официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики <https://rusathletics.info/sudii>

**Годовой учебно-тренировочный план
Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции**

Этап подготовки	ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
<i>количество часов в неделю</i>	6	8	8	10	12	14	16	16
<i>Общая физическая подготовка (%)</i>	20-75	21-72	21-72	17-32	17-33	17-32	15-20	15-20
Общая физическая подготовка (часы)	191	191	191	172	190	200	192	192
<i>Специальная физическая подготовка (%)</i>	20-75	21-72	21-72	21-23	21-24	21-23	24-27	24-27
Специальная физическая подготовка (часы)	62	92	92	138	154	183	240	240
<i>Участие в спортивных соревнованиях (%)</i>		1-2	1-2	2-4	2-5	2-4	3-6	3-6
Участие в спортивных соревнованиях (часы)		8	8	18	25	35	40	40
<i>Техническая подготовка (%)</i>	12-15	13-16	13-16	20-24	20-25	20-24	21-26	21-26
Техническая подготовка (часы)	37	67	67	112	150	170	190	190
<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)</i>	5-8	5-8	5-8	6-9	6-10	6-9	7-10	7-10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (часы)	16	33	33	42	55	78	90	90
<i>Инструкторская и судейская практика (%)</i>			2-4	2-4	2-5	2-4	3-6	3-6
Инструкторская и судейская практика (часы)		17	17	19	25	31	40	40
<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (%)</i>	1-2	1-2	1-2	2-4	2-5	2-4	3-5	3-5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (часы)	6	8	8	19	25	31	40	40
Всего часов	312	416	416	520	624	728	832	832

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры;
- формирование «нулевой терпимости к допингу».

План реализации:

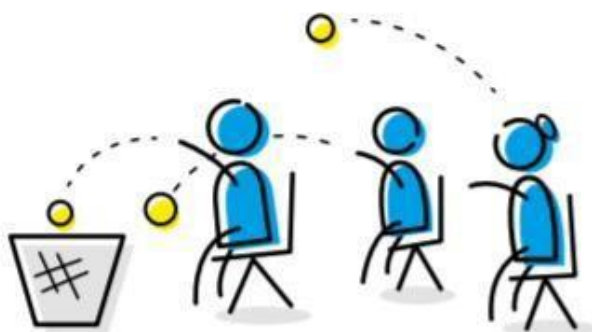
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

1. Равенство и справедливость



Правила: все

участники

располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

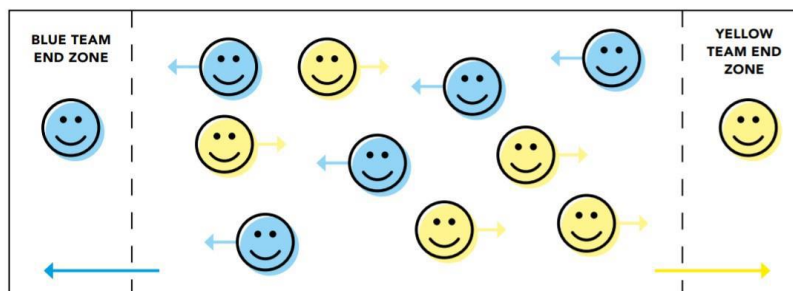
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?

- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?

- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?

- почему допинг является негативным явлением в спорте?

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт!”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещённым списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещённый список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещённый список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев:
наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта;
улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещённых субстанций.
- Запрещённый список обновляется как минимум 1 раз в год;
- Запрещённый список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru; принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещённый список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

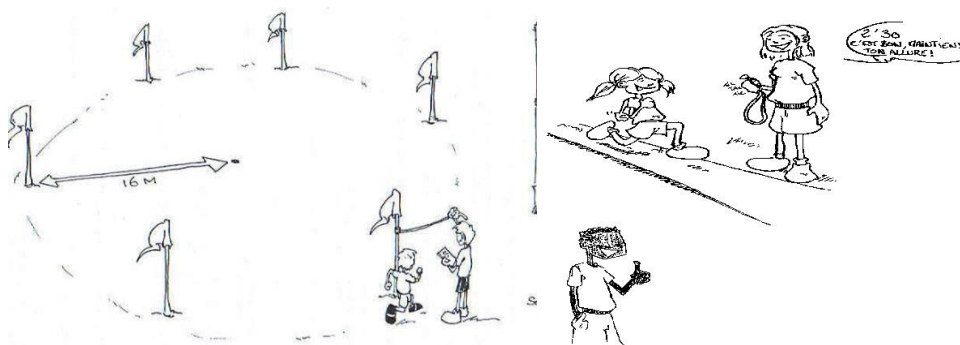
- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

Комплекс Б-8: Бег на выносливость

Карточка Б-8.1



Задача: обучать умению поддерживать заданную скорость перемещения по беговой дистанции

Задание: контролировать скорость на отрезках от 50 м до 200 м; необходимо менять темп бега

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно контролировать скорость бега – как правило, они бегут или слишком быстро, или слишком медленно

Инструкции по выполнению упражнения:

- дышать ровно;
- бежать свободно

Рекомендации:

- контролировать скорость
- стараться бежать с постоянной длиной шага;
- следить за техникой бега;
- контролировать дыхание

Последовательность обучения:

- менять дистанцию и скорость бега;
- пробегать дистанцию за установленное время;
- бежать по различным трассам (например, по виражам и т.д.)

- переходить к играм

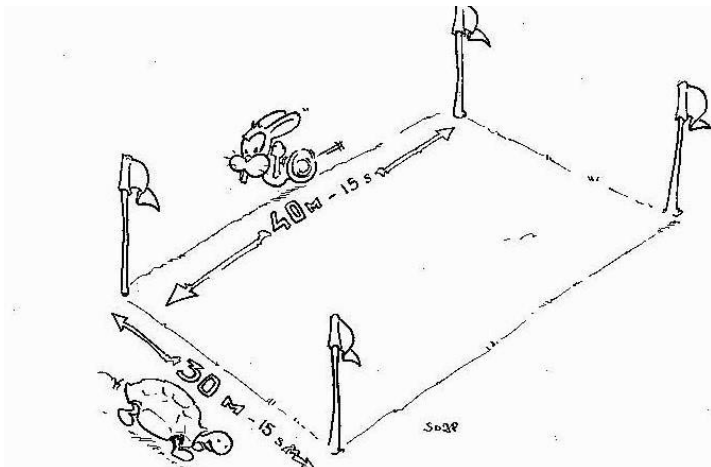
Безопасность:

- контролировать пульс, скорость бега и периоды восстановления

Инвентарь:

- маркеры, рулетка, хронометры

Карточка Б -8.2



Задача: обучать контролю за бегом с переменной скоростью

Задание: дать установку пробежать отрезки дистанции с определенной скоростью, меняя ее при каждом повторении; лучше пробегать различные дистанции за установленный период времени (например, пробежать всем вместе 40 м за 15 с, 30 м за 12 с по замкнутой прямоугольной трассе)

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно контролировать скорость бега на дистанции; они часто слишком резко меняют ее и сильно устают

Инструкции по выполнению упражнения:

- учить ускоряться по дистанции;
- стараться бежать свободно

Рекомендации:

- контролировать изменение скорости;
- дышать ровно и глубоко
- стараться равномерно распределять силы при прохождении дистанции

Последовательность обучения:

- менять скорость бега и беговые дистанции;
- переходить к играм (давать задания по изменению скоростей)

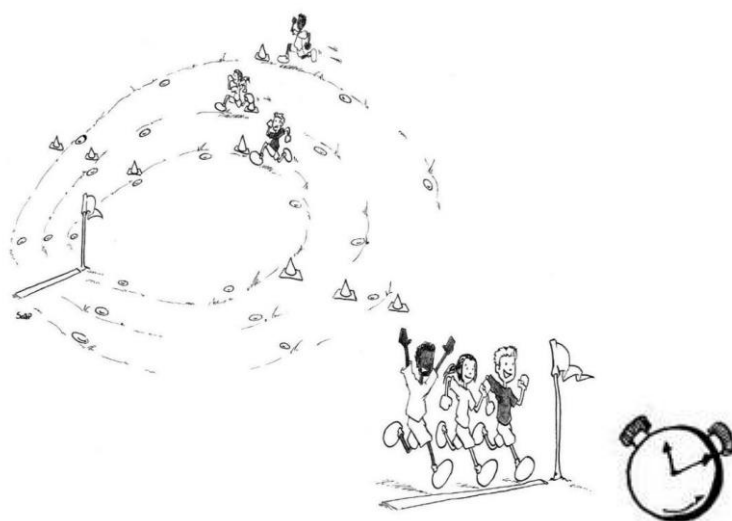
Безопасность:

- безопасные трассы;
- контролируемая скорость бега

Инвентарь:

- размеченные трассы;
- вертикальные маркеры;
- хронометр;

- свисток
Карточка Б -8.3



Задача: развивать аэробную выносливость

Задание: бежать в течение 1 - 3 минут со скоростью, показанной в шестиминутном тесте; отдыхать по крайней мере в течение времени, затраченного на пробегание дистанции, но лучше дольше

Вероятное поведение занимающихся: занимающимся трудно бежать с заданной скоростью

Инструкции по выполнению упражнения:

- контролировать дыхание;
- бежать ритмично и свободно

Рекомендации:

- контролировать изменение темпа бега;
- стараться сохранять хорошую технику бега;
- начинать беговую серию на фоне неполного восстановления

Последовательность обучения:

- менять последовательность пробегания отрезков;
- измерять пульс во время фазы восстановления;
- бегать на различных трассах
- переходить к играм

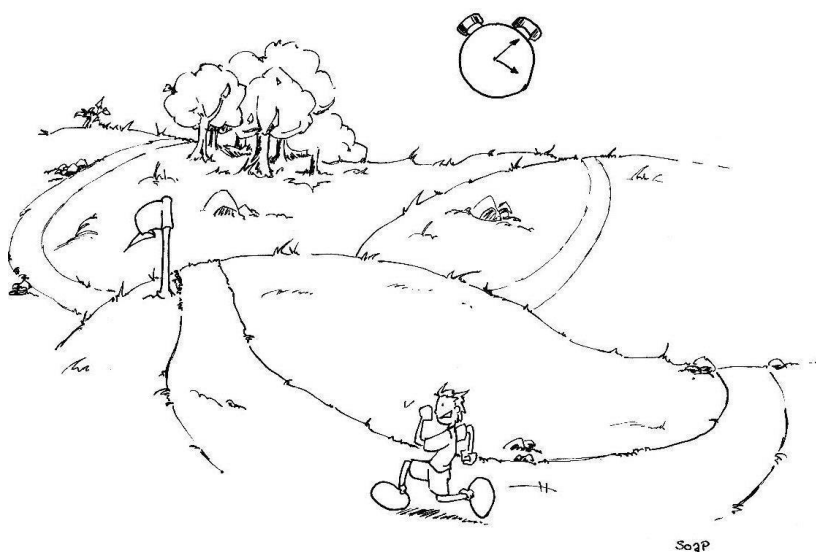
Безопасность:

- адекватная состоянию занимающихся скорость бега;
- контроль за восстановлением (пульс)

Инвентарь:

- маркеры, рулетка, хронометр

Карточка Б -8.4



Задача: обучать контролю за скоростью бега на различных дорожках и трассах
Задание: предложить спортсменам разные трассы (виражи, подъемы и спуски и т.д.), на которых они должны контролировать свою скорость (быстрее, медленнее и т.д.).

Вероятное поведение занимающихся: новичкам трудно выполнять команды «быстрее», «медленнее», их реакция варьирует от одной крайности к другой (бегут или намного медленнее, или намного быстрее)

Инструкции по выполнению упражнения:

- подбирать оптимальную скорость для каждого спортсмена;
- следить за дыханием;
- стараться сохранять структуру бега, несмотря на различные профили трасс

Рекомендации:

- контролировать изменение скорости бега;
- следить за ровным дыханием;

Последовательность обучения:

- менять трассы;
- переходить к играм (эстафеты и т.д.)

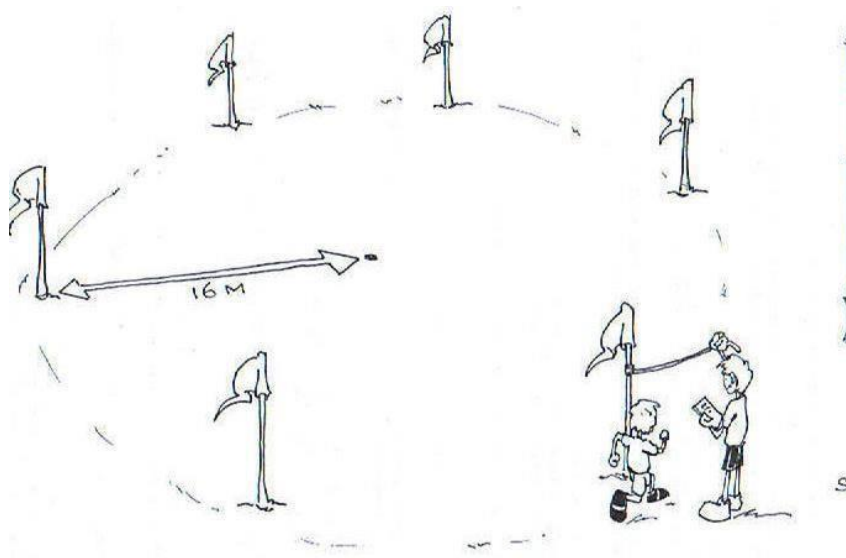
Безопасность:

- безопасная трасса;
- адекватное возможностям занимающихся беговое задание

Инвентарь:

- вертикальные маркеры, хронометр

Карточка Б -8.5



Задача: обучать бегу на выносливость в условиях соревнований

Задание: менять условия проведения состязания, длину дистанций, профиль трасс

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам часто трудно контролировать скорость бега, они бегут слишком быстро и не успевают восстановиться к следующей пробежке

Инструкции по выполнению упражнения:

- поддерживать соревновательную скорость;
- следить за дыханием;
- учитывать длину отрезка

Рекомендации:

- контролировать темп бега;
- следить за дыханием;
- стараться ускориться на финишном отрезке дистанции

Последовательность обучения:

- менять трассы;
- переходить к играм

Безопасность:

- безопасная трасса;
- адекватное возможностям занимающихся беговое задание

Инвентарь:

- вертикальные маркеры, хронометр