

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа» село Питерка  
Питерского района Саратовской области

«Согласовано»  
Тренерско-педагогический совет  
МУДО «ДЮСШ» с. Питерка  
Протокол № 5 от 18.08.2023г.

«Утверждаю»  
Директор МУДО «ДЮСШ» с. Питерка:  
Андреев В. П.  
приказ № 84 от 21.08.2023г.



Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта «Лёгкая атлетика»

Срок реализации Программы: 8 лет

Разработчики Программы:

Тренер-преподаватель Швецов Василий Николаевич  
Тренер-преподаватель Самсонова Надежда Васильевна

с. Питерка  
2023г.

## **I. Общие положения**

1. Программа составлена на основе директивных и нормативных документов: Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 года № 996.

Образовательная программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2022 года № 1282.

2. Целью реализации программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

3. Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера - преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»**

**1. Вид спорта «легкая атлетика»** — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие спортивные дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересеченной местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Начало распространению легкой атлетики в России положено в 1888 г. Впервые первенство России по легкой атлетике проходило в 1908 г. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в ее дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты - спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

Спортивные дисциплины вида спорта «легкая атлетика».

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
Бег 30-50 м	002	064	1	8	1	1	Я
Бег 60 м	002	002	1	8	1	1	Я
Бег 100 м	002	003	1	6	1	1	Я
Бег 200 м	002	004	1	6	1	1	Я
Бег 300 м	002	005	1	8	1	1	Я
Бег 400 м	002	006	1	6	1	1	Я
Бег 600 м	002	007	1	8	1	1	Я
Бег 800 м	002	008	1	6	1	1	Я
Бег 1000 м	002	009	1	8	1	1	Я
Бег 1500 м	002	010	1	6	1	1	Я
Бег 3000 м	002	012	1	8	1	1	Я

### **2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «легкая атлетика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)		Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
	Начальной подготовки	3	НП-1
НП-2, НП-3			10
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	5	УТГ-1	12
		УТГ-2, УТГ-3	13
		УТГ-4, УТГ-5	14

### 3. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Наполняемость групп определяется Спортивной школой с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика». Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки представлена в таблице.

Этапы спортивной подготовки	Минимальная наполняемость групп (человек)
Начальной подготовки	10
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	8

### 4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа рассчитывается на 52 недели. Количество часов в неделю и общее количество часов в год по этапам подготовки приведены в таблице

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет
Количество часов в неделю	6	8	10 - 12	12 - 14
Общее количество часов в год	312	416	520 - 624	624 - 728

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

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении при реализации дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки осуществляется в следующих формах:

- 5.1. Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные).
- 5.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

№ п.п.	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям</b>			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	-	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год

### 5.3. Спортивные соревнования, объём соревновательной деятельности.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
	До одного года	Свыше одного года	До трёх лет	Свыше трёх лет
Контрольные	1	2	4	4
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	1	2

5.4. Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий.

5.5. Контрольные мероприятия.

5.6. Инструкторская и судейская практика.

5.7. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

5.8. Объем соревновательной деятельности по виду спорта.

Объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу

спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее - обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Спортивной школой указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Спортивной школой.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

## **6. Годовой учебно-тренировочный план**

6.1. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Спортивной школой ежегодно на 52 недели (в часах).

6.2. Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно - тренировочного процесса в рамках деятельности Спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

6.3. Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Спортивной школой самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

6.4. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно - тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п.п.	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	15-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5

6.5. Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

№ п.п.	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		
		первый	второй, третий	первый, второй	третий, четвёртый	пятый
1.	Общая физическая подготовка, час.	198	242	192	234	318
2.	Специальная физическая подготовка, час	30	50	118	144	168
3.	Участие в спортивных соревнованиях, час.	-	10	22	28	32
4.	Техническая подготовка, час.	56	70	126	148	132

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая час.	16	30	30	34	38
6.	Инструкторская и судейская практика, час.	-	-	16	20	22
7.	Медицинские, восстановительные мероприятия, час.	8	8	10	10	10
8.	Итоговая и промежуточная аттестация, час	4	6	6	6	8
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>

## 7. Календарный план воспитательной работы

7.1. Календарный план воспитательной работы составляется Спортивной школой на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

### 7.2. Календарный план воспитательной работы

№ п.п.	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса



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

8.1. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Спортивной школой на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Спортивной школой). Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие. Тема: «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение.
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	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).
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

	6. Родительское собрание. Тема: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	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.
	7. Семинар для тренеров. Тема: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров. Темы: «Виды нарушений антидопинговых правил». «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание. Тема: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	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

## 9. Инструкторская и судейская практика и судейской практики

### 9. Инструкторская и судейская практика

9.1. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе в последние 3-5 годы подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

9.2. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для тренировочного этапа

Этап спортивной подготовки			
УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4; УТГ-5
Освоение терминологии, принятой в легкой атлетике	Умение вести наблюдения за обучающимися, выполняющими упражнения, и находить ошибки	Вести наблюдения за обучающимися на занятии и на соревнованиях	Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения
Овладение командным языком, умение отдавать рапорт	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения)	Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке
Проведение упражнений по построению и перестроению группы В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования	Судейство на учебных соревнованиях в своей группе	Судейство на учебных соревнованиях. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета	Судейство на учебных соревнованиях и соревнованиях в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей судей, секретаря.

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

10.1. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

10.2. Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «легкая атлетика».

10.3. Спортивная школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

10.4. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

## **III. Система контроля**

### **1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы**

1.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки направлены на:

- 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 о виде спорта «легкая атлетика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

1.2. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) направлены на:

- 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.

1.3. 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 «легкая атлетика»;

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

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

1.4. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

1.5. Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «легкая атлетика».

1.6. Спортивная школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

## **2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.**

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Бег челночный 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	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	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и иные спортивные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Для спортивной дисциплины Бег на короткие дистанции</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
<b>2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1. Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;		
3.2. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

### 2.3. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№ п.п.	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная Спортивной школой и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдаются Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
4.	Просмотровые сборы	Заключение тренера-преподавателя	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

## IV. Рабочая программа по виду спорта «Легкая атлетика»

### 1.Этап начальной подготовки первого года обучения.

#### 1.1.Теоретическая подготовка.

1. Физическая культура - одно из важных средств всестороннего физического развития Российских людей, их подготовка к высокопроизводительному труду, защите Родины.
2. Достижение Российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.
3. Легкая атлетика - Олимпийский вид спорта.
4. Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой. Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим.
5. Общее понятие о строении человеческого организма.
6. Моральные качества, свойственные человеку: добросовестное отношение к труду, учебе; трудолюбие, смелость, решительность.
7. Основы изучения техники.
8. Понятие о физической подготовке.
9. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, нормы поведения на улице и в школе.

10. Основные правила легкой атлетики.

11. Оборудование и инвентарь.

## **1.2. Общая и специальная физическая подготовка**

1. Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс развития двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

2. Общая физическая подготовка направлена на:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений.

3. Практические занятия.

Строевые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол:

- ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры

4. Специальная физическая подготовка.

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег;



повторно-переменный и интервальный бег и ходьба; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т. д.). К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге. Ниже предлагается комплекс упражнений:

- бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;
- бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса;
- прыжки с ноги на ногу;
- скачки на одной ноге;
- специальные упражнения барьериста;
- локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов, выполняемые на тренажерах;
- специальные упражнения на гибкость.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат бегунов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега

### **1.3. Техническая подготовка:**

- изучение основ двигательных действий: бег, метания, прыжки;
- освоение техники подготовительных упражнений в беге, прыжках и метаниях:
- техника высокого и низкого старта, способность стартовать из разных положений, с использованием разнообразных препятствий; способность реагировать на стартовые команды;
- метания разнообразных предметов с различными заданиями: на дальность, в цель, с вращением, назад через голову, на заданное расстояние, броски мяча в сетку, в стену, в цель; метание детского копья;
- прыжки в длину с места, с короткого разбега, прыжки в разных направлениях в стороны вперед, со скакалкой, прыжки через препятствия;
- соблюдение правил по виду спорта легкая атлетика в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на второй год обучения по программе;
- знания правил безопасности во время занятий физической культурой, первоначальные сведения о технике безопасности на занятиях по легкой атлетике;
- ознакомление с правилами эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировкой по виду спорта легкая атлетика.

## 2. Этап начальной подготовки второго и третьего года обучения

### **2.1. Теоретическая подготовка.**

1. Массовый народный характер спорта в нашей стране.
2. Легкая атлетика на Олимпийских играх: ведущие команды России и их спортивные успехи на международной арене.
3. Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой, инвентарю и спортивной одежде.
4. Систематическое занятие спортом (легкой атлетикой).
5. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и вода) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
6. Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.
7. Техника-основа спортивного мастерства легкоатлета. Характеристика изучаемых приемов.
8. Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма
9. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их проведению. Техника безопасности занятий легкой атлетикой.

### **2.2. Общая и специальная физическая подготовка.**

1. Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс развития двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.
2. Общая физическая подготовка направлена на:
  - укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды
  - повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
  - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
  - формирование двигательных умений и навыков;
  - освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
  - формирование социально значимых качеств личности.
3. В состав ОФП входят: строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, акробатики, подвижные и спортивные игры.
4. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.
5. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).
6. Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

7. Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег и ходьба; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т. д.).

8. К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге.

Ниже предлагается комплекс упражнений:

- бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;
- бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса;
- прыжки с ноги на ногу;
- скачки на одной ноге;
- специальные упражнения барьериста;
- локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов, выполняемые на тренажерах;
- специальные упражнения на гибкость.

9. Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры па обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

10. Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат бегунов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега

### **2.3 Техническая подготовка.**

1. Бег на короткие дистанции:

- применение специальных подводящих упражнений: бег с ускорением на 30-60м с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения;
- специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам;
- упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений;
- эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку.
- специальные упражнения барьериста: прыжки в длину и высоту с разбега, метание набивных мячей; кроссы, участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300 м, прыжках в длину, высоту, барьерном беге и по общей физической подготовке.

3. Бег на средние и длинные дистанции:

- многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени назад, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег);
- различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке;

- бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку;
- бег по прямой с выходом в вираж на отрезках до 100м и бег по виражу с выходом на прямую;
- групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150м;
- бег с высокого старта на отрезках до 40м самостоятельно и под команду;
- выполнение команд « на старт», « внимание», «марш» при беге с низкого старта; бег на отрезках от 60 до 120 м с переключением на финишное ускорение.

#### 4. Барьерный бег:

- обучение основам техники видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний) и комплексу общеразвивающих и специальных упражнений для разминки;
- обучение современной технике барьерного бега, обучение отдельным элементам техники барьерного бега («атака» барьера, переход через барьер, сход с барьера);
- обучение технике высокого старта с учетом особенностей барьерного бега (ограниченное расстояние до первого барьера);
- обучение технике бега с высокого и низкого старта с преодолением первого барьера (обучение ритму бега со старта до первого барьера и бегу между барьерами);
- обучение пробеганию со старта 1-2-3-5 барьеров в облегченных условиях.
- подводящие упражнения, направленные на овладение техникой барьерного бега;
- бег по разметке (на асфальте, дорожке), через препятствия и предметы;
- упражнения, способствующие овладению начальным движением маховой ноги на барьер (активное поднимание ноги с тазом вперед-вверх в упор о препятствие);
- начальное движение маховой ноги на барьер в упоре, стоя у гимнастической стенки «атака» барьера с небольшого разбега, высоко поднимая бедро;
- бег сбоку барьера (с переносом маховой ноги через барьер);
- упражнения, способствующие овладению переносом толчковой ноги через барьер (перенос толчковой ноги, согнутой в коленном суставе, сбоку через барьер, то же 2-4 шагов;
- скольжение стопой вдоль планки), специальные беговые упражнения спринтера, бег с ускорением на отрезках 30-120 метров, повторный и переменный бег на отрезках до 300 метров, кроссовый бег, бег в облегченных и усложненных условиях, упражнения с отягощениями (набивные мячи, гантели, гриф от штанги, ядра, партнер), прыжки в длину ( с места, с разбега), в высоту, элементы акробатики;
- подвижные и спортивные игры;
- специальные упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах (махи, наклоны, вращения и т.п.).

#### 5. Прыжки в длину с разбега:

- прыжки с места, прыжки в «шаге» с 1,3,5 шагов, разбег и впрыгивание на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу, прыжок в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов; спринтерский бег на отрезках 20,30,40,60 м с высокого старта и с хода, различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу, многоскоки, прыжки через скамейки;
- специальные подготовительные упражнения спринтеров, с последующим отталкиванием и приземлением на ноги, барьериста; прыжки в высоту с толчковой,

маховой ноги;

- толкание ядра, различные бросковые упражнения с ядром (набивным мячом);
- прыжки в длину на технику и результат.

#### 6. Прыжки тройным:

- тройной прыжок с места, тройной прыжок с 3-5-7 шагов разбега без определения места отталкивания; то же, но отталкиваясь от отметки;
- тройной прыжок с постепенным увеличением фазы полета; тройной прыжок на одной ноге;
- повторные пробежки по 20-30 м по дорожке или в секторе для прыжков;
- сочетание разбега со скачком 7-9 беговых шагов;
- тройной прыжок с обозначением мест отталкивания на расстоянии 3 м от места отталкивания, на «скачок», второй ногой 2,0-2,2 м от места первого отталкивания и третий 2,2-2,5 от второго;
- спринтерский бег на отрезках 40-60 м. специальные упражнения спринтера, барьериста, прыжков в длину и в высоту с разбега;
- разнообразные прыжковые упражнения;
- упражнения с набивными мячами, гантелями, дисками от штанги.

#### 7. Толкание ядра:

- толкание ядра с места и со скачка, толкание набивных мячей (весом от 2 до 3 кг) и других снарядов вертикально вверх, вперед-вверх из исходного положения: ноги на ширине плеч, вес тела перенесен на правую ногу, стоя лицом, в полуобороте и боком в сторону толкания ядра (ядро и правая рука находятся у плеча);
- многократные скачки на правой ноге из исходного положения для толкания ядра, скачки на правой и левой ноге в сочетании с махом левой и правой ноги, прыжки с места спиной назад, подскоки на правой и левой ноге, бег спиной по направлению толкания.

#### 8. Метание копья, мяча, гранаты:

- метание с места и с разбега, метание в цель (круг диаметром 10 15 см, квадраты, круги, линии или другие зрительные ориентиры, находящиеся на расстоянии 5-10 м);
- метание с места различных отягощений (мячи, камни); пробежки с копьем;
- отведение при ходьбе и беге с переходом в исходное положение для заключительного усилия;
- метание с двух, трех и четырех шагов.

#### 9. Многоборье.

Задачи обучения и тренировки:

- обучение технике бега по прямой и повороту, обучение технике высокого и низкого старта и стартового разбега;
- обучение преодолению препятствий высотой 30-50 см; обучение технике отталкивания в сочетании с раз бегом в прыжках в длину, обучение технике прыжка в шаге;
- обучение технике отталкивания и переходу через планку способами "перекидной", перешагивание;
- обучение технике толкания ядра с места, стоя лицом и боком по направлению толкания;
- обучение технике метания теннисного мяча с места, с 1-2-3-4 шагов, с разбега;
- повышение уровня общей физической подготовленности;

- развитие быстроты, реакции, общей беговой выносливости, гибкости, ловкости и координации, беговой скорости, прыгучести.

Средства и методы обучения технике такие же, как у барьеристов, прыгунов, бегунов и метателей данного возраста.

### **3. Учебно-тренировочный этап первого и второго года обучения**

#### **3.1. Теоретическая подготовка.**

1. Развитие детской, юношеской легкой атлетики. Первенство области, чемпионаты России. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.

2. Костная система и ее развитие, связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции, сокращение и расслабление мышц. Краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы.

3. Понятие о массаже.

4. Регулирование веса спортсмена. Водный режим. Курение и употребление спиртных напитков - враги здоровья и спортивных достижений.

5. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства легкоатлетов.

6. Понятие о тактике. Взаимосвязь физической подготовки, техники и тактики.

7. Анализ изучаемых приемов техники и тактических движений.

8. Понятие о специальной физической подготовленности.

9. Спортивные соревнования в системе физического воспитания. Положения о соревнованиях. Система и календарь соревнований. Права и обязанности участников соревнования, капитана и представителя команды.

10. Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

#### **3.2. Общая и специальная физическая подготовка.**

1. Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс развития двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

2. Общая физическая подготовка направлена на:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально значимых качеств личности.

3. В состав ОФП входят: строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

4. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

5. Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

6. Специальная физическая подготовка.

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег и ходьба; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т. д.). К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге.

Ниже предлагается комплекс упражнений:

- бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;
- бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса;
- прыжки с ноги на ногу;
- скачки на одной ноге;
- специальные упражнения барьериста;
- локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов, выполняемые на тренажерах;
- специальные упражнения на гибкость.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат бегунов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега

### **3.3. Техническая подготовка.**

1. Бег на короткие дистанции:

- применение специальных подводящих упражнений: бег с ускорением на 30-60 м с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения;
- специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам;
- упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений;
- эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку;
- специальные упражнения барьериста: прыжки в длину и высоту с разбега, метание набивных мячей;

- кроссы, участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300 м, прыжках в длину, высоту, барьерном беге и по общей физической подготовке.

## 2. Бег на средние и длинные дистанции:

- многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени назад, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег);
- различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке;
- бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку;
- бег по прямой с выходом в вираж на отрезках до 100м и бег по виражу с выходом на прямую;
- групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150м;
- бег с высокого старта на отрезках до 40м самостоятельно и под команду;
- выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта;
- бег на отрезках от 60 до 120 м с переключением на финишное ускорение.

## 3. Барьерный бег:

- обучение основам техники видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний) и комплексу общеразвивающих и специальных упражнений для разминки;
- обучение современной технике барьерного бега, обучение отдельным элементам техники барьерного бега («атака» барьера, переход через барьер, сход с барьера), обучение технике высокого старта с учетом особенностей барьерного бега (ограниченное расстояние до первого барьера), обучение технике бега с высокого и низкого старта с преодолением первого барьера (обучение ритму бега со старта до первого барьера и бегу между барьерами), обучение пробеганию со старта 1-2-3-5 барьеров в облегченных условиях.
- подводящие упражнения, направленные на овладение техникой барьерного бега;
- бег по разметке (на асфальте, дорожке), через препятствия и предметы;
- упражнения, способствующие овладению начальным движением маховой ноги на барьер (активное поднимание ноги с тазом вперед-вверх в упор о препятствие);
- начальное движение маховой ноги на барьер в упоре, стоя у гимнастической стенки
- «атака» барьера с небольшого разбега, высоко поднимая бедро;
- бег сбоку барьера (с переносом маховой ноги через барьер), упражнения, способствующие овладению переносом толчковой ноги через барьер (перенос толчковой ноги, согнутой в коленном суставе, сбоку через барьер; то же 2-4 шагов;
- специальные беговые упражнения спринтера, бег с ускорением на отрезках 30-120 метров, повторный и переменный бег на отрезках до 300 метров, кроссовый бег, бег в облегченных и усложненных условиях, упражнения с отягощениями (набивные мячи, гантели, гриф от штанги, ядра, партнер), прыжки в длину (с места, с разбега), в высоту, элементы акробатики, подвижные и спортивные игры, специальные упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах (махи, наклоны, вращения и т.п.).

## 3. Прыжки в длину с разбега:

- прыжки с места, прыжки в «шаге» с 1,3,5 шагов, разбег и впрыгивание на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу, прыжок в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;



- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- спринтерский бег на отрезках 20,30,40,60 м с высокого старта и с хода, различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу, многоскоки, прыжки через скамейки;
- специальные подготовительные упражнения спринтеров, с последующим отталкиванием и приземлением на ноги, барьериста;
- прыжки в высоту с толковой, маховой ноги;
- толкание ядра, различные бросковые упражнения с ядром (набивным мячом).
- прыжки в длину на технику и результат.

#### 4. Прыжки тройным:

- тройной прыжок с места, тройной прыжок с 3-5-7 шагов разбега без определения места отталкивания; то же, но отталкиваясь от отметки;
- тройной прыжок с постепенным увеличением фазы полета; тройной прыжок на одной ноге;
- повторные пробежки по 20-30 м по дорожке или в секторе для прыжков;
- сочетание разбега со скачком 7-9 беговых шагов;
- тройной прыжок с обозначением мест отталкивания на расстоянии 3м от места отталкивания, на «скачок», второй ногой 2,0-2,2 м от места первого отталкивания и третий 2,2-2,5 от второго;
- спринтерский бег на отрезках 40-60 м. специальные упражнения спринтера, барьериста, прыжков в длину и в высоту с разбега;
- разнообразные прыжковые упражнения;
- упражнения с набивными мячами, гантелями, дисками от штанги.

#### 5. Толкание ядра:

- толкание ядра с места и со скачка, толкание набивных мячей (весом от 2 до 3 кг) и других снарядов вертикально вверх, вперед-вверх из исходного положения: ноги на ширине плеч, вес тела перенесен на правую ногу, стоя лицом, в полуобороте и боком в сторону толкания ядра (ядро и правая рука находятся у плеча);
- многократные скачки на правой ноге из исходного положения для толкания ядра, скачки на правой и левой ноге в сочетании с махом левой и правой ноги, прыжки с места спиной назад, подскоки на правой и левой ноге, бег спиной по направлению толкания.

#### 6. Метание копья, мяча, гранаты:

- метание с места и с разбега, метание в цель (круг диаметром 10 15 см, квадраты, круги, линии или другие зрительные ориентиры, находящиеся на расстоянии 5-10 м);
- метание с места различных отягощений (мячи, камни);
- пробежки с копьем;
- отведение при ходьбе и беге с переходом в исходное положение для заключительного усилия; метание с двух, трех и четырех шагов.

#### 7. Многоборье.

##### Задачи обучения и тренировки:

- обучение технике бега по прямой и повороту, обучение технике высокого и низкого старта и стартового разбега;
- обучение преодолению препятствий высотой 30-50 см; обучение технике отталкивания в сочетании с раз бегом в прыжках в длину,
- обучение технике прыжка в шаге;

- обучение технике отталкивания и переходу через планку способами "перекидной", перешагивание, обучение технике толкания ядра с места, стоя лицом и боком по направлению толкания;
  - обучение технике метания теннисного мяча с места, с 1-2-3-4 шагов, с разбега;
  - повышение уровня общей физической подготовленности;
  - развитие быстроты, реакции, общей беговой выносливости, гибкости, ловкости и координации, беговой скорости, прыгучести.
- Средства и методы обучения технике такие же, как у барьеристов, прыгунов, бегунов и метателей данного возраста.

#### **4. Учебно-тренировочный этап третьего года обучения**

##### **4.1. Теоретическая подготовка.**

1. Техника безопасности.
2. Развитие детского, юношеского спорта.
3. Школьные спартакиады, чемпионаты России.
4. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, рост, динамометрия, спирометрия, ЧСС, работоспособность, сон, аппетит, общее состояние и самочувствие). Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена.
5. Основные причины спортивного травматизма и меры его предупреждения при занятиях легкой атлетикой. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, трещины, переломы).
6. Основы спортивного массажа.
7. Основные методы воспитания волевых качеств и совершенствования психологической готовности спортсмена.
8. Судейская коллегия, права и обязанности судей. Роль судьи, как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Подготовка места соревнований, инвентаря, оборудования. Медицинский работник на соревнованиях и его обязанности.
9. Соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

##### **4.2. Общая и специальная физическая подготовка.**

1. Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс развития двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.
2. Общая физическая подготовка направлена на:
  - укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
  - повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
  - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
  - формирование двигательных умений и навыков;
  - освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально значимых качеств личности.

3. В состав ОФП входят: строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

4. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

5. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

6. Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

7. Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег и ходьба; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т. д.).

8. К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге.

Ниже предлагается комплекс упражнений:

- бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;

- бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;

- семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса;

- прыжки с ноги на ногу;

- скачки на одной ноге;

- специальные упражнения барьериста;

- локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов, выполняемые на тренажерах;

- специальные упражнения на гибкость.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры па обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

9. Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат бегунов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега.

### **4.3. Техническая подготовка**

1. Бег на короткие дистанции:

- обучение бега по прямой и по повороту;

- обучение технике низкого старта и стартового разбега;

- обучение технике бега при выходе с поворота на прямую, финишированию;

- воспитание скоростно-силовых способностей, силовых качеств, специальной и общей выносливости;

- приобретение соревновательного опыта;

- средства и методы обучения спортивной технике: спринтерский бег (на контролируемых скоростях), беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях. Стартовые упражнения – старт с падения, старт с опоры на одну руку, низкий старт с опорой рук на высоте 30 – 40см. от беговой дорожки, бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях; спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300 м.; бег и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях (бег в гору, бег по песку, бег с отягощением и др.);
- упражнения с отягощением и на тренажерах;
- спортивные и подвижные игры, эстафеты;
- участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 200, 400 м., эстафеты 4x100, 4x400м.

## 2. Бег на средние и длинные дистанции:

- обучение технике стартового разбега;
- дальнейшее обучение технике старта с опорой на одну руку;
- обучение технике с изменением ритма и скорости бега;
- развитие общей физической подготовленности;
- дальнейшее развитие общей и специальной выносливости;
- воспитание морально-волевых качеств;
- средства и методы обучения спортивной технике: дальнейшее обучение и совершенствование средств и методов, перечисленных для групп базового уровня сложности;
- повторный бег на средних и длинных отрезках; темповый бег, «фартлек», переменный бег, бег в гору, контрольный бег; повторный бег на отрезках до 300 м. с изменением ритма и скорости бега;
- кроссовый бег;
- различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партнера, прыжки в глубину;
- комплекс упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки.

Для всестороннего развития юных легкоатлетов в тренировочный процесс включаются и другие виды легкой атлетики: прыжки в высоту с разбега, тройной прыжок с места и с разбега, различные метания (мяча, гранаты), а для развития специальных физических качеств различные броски и толкание ядер

## 3. Барьерный бег:

- обучение современной технике барьерного бега, обучение отдельным элементам техники барьерного бега («атака» барьера, переход через барьер, сход с барьера),
- обучение технике высокого старта с учетом особенностей барьерного бега (ограниченное расстояние до первого барьера);
- обучение технике бега с высокого и низкого старта с преодолением первого барьера (обучение ритму бега со старта до первого барьера и бегу между барьерами);
- обучение пробеганию со старта 1-2-3-5-7 барьеров в облегченных условиях;
- подводящие упражнения, направленные на овладение техникой барьерного бега; бег по разметке (на асфальте, дорожке), через препятствия и предметы; упражнения, способствующие овладению начальным движением маховой ноги на барьер (активное поднимание ноги с тазом вперед-вверх в упор о препятствие);
- начальное движение маховой ноги на барьер в упоре, стоя у гимнастической стенки «атака» барьера с небольшого разбега, высоко поднимая бедро;
- бег сбоку барьера (с переносом маховой ноги через барьер);

- упражнения, способствующие овладению переносом толчковой ноги через барьер (перенос толчковой ноги, согнутой в коленном суставе, сбоку через барьер; то же 2-4 шагов;
- скольжение стопой вдоль планки), специальные беговые упражнения спринтера, бег с ускорением на отрезках 30-120 метров;
- повторный и переменный бег на отрезках до 300 метров, кроссовый бег, бег в облегченных и усложненных условиях, упражнения с отягощениями (набивные мячи, гантели, гриф от штанги, ядра, партнер), прыжки в длину (с места, с разбега), в высоту;
- элементы акробатики, подвижные и спортивные игры, специальные упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах (махи, наклоны, вращения и т.п.).

#### 4. Прыжки в длину с разбега.

Дальнейшее изучение и совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, согласованности движений ногами и руками в фазе полета, группировки в приземлении и выхода после приземления. Изучение техники прыжка способом «прогнувшись» (юноши). Прыжки с 3-5 шагов в «шаге» с опусканием маховой ноги и с пробеганием вперед. То же, отталкиваясь от повышенной опоры. Прыжки с 5-7 шагов, отталкиваясь от повышенной опоры, в сочетании с полетом прогнувшись и с приземлением на обе ноги. Прыжки со среднего и оптимального разбега в целом на технику и на результат. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для бегунов на короткие дистанции и частично для прыгунов в длину с разбега предыдущей возрастной группы. Прыжки вверх из приседа с выполнением положения прогнувшись. То же при спрыгивании с гимнастических снарядов (конь, козел). Прыжки в «шаге» через 1,2 и 3 шага сериями. Запрыгивание на гимнастические снаряды в «шаге» с разбега в 3-7 шагов с последующим соскоком прогнувшись и др.

#### 5. Тройной прыжок с разбега.

Ознакомление с техникой тройного прыжка с разбега. Рассказ, анализ кинограмм, показ. Обучение технике отдельных частей прыжка: «скачку», прыжку в «шаге» и прыжку в длину и их сочетанию. Выполнение 1,2 и 3 «скачков» с 1-3 шагов; выполнение прыжка в «шаге» сериями по 3-4 прыжка с 1-3 шагов; выполнение прыжка в длину с разбега, толкаясь слабой ногой с 3-5 шагов; овладение сочетанием «скачок»-«шаг» с 3-5 шагов и сочетанием «шаг»-прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.

Выполнение всего прыжка в целом с 3, 5, 7 шагов разбега. Изучение техники отдельных частей тройного прыжка: «скачка», «шага», прыжка в длину и всего прыжка в целом с разбега в 3, 5 и 7 шагов. Определение длины, скорости и ритма разбега с учетом индивидуальных возможностей. Прыжки в целом со среднего и оптимального разбега. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование части упражнений, рекомендуемых для спринтеров и прыгунов в длину с разбега. Прыжки в «шаге» и «скачки» сериями от 6 до 10-12 сочетаний. Различные сочетания прыжков в «шаге» со «скачками», например: 2 «скачка» на правой, переход в «шаге» на левую, 2 «скачка» на левой и т. д. Прыжки в «шаге» и «скачки» сериями по 10-12 раз в гору и др.

#### 6. Толкание ядра.

Толкание ядра с места и со скачка, толкание набивных мячей (весом от 2 до 3

кг) и других снарядов вертикально вверх, вперед-вверх из исходного положения: ноги на ширине плеч, вес тела перенесен на правую ногу, стоя лицом, в полуобороте и боком в сторону толкания ядра (ядро и правая рука находятся у плеча). Многократные скачки на правой ноге из исходного положения для толкания ядра, скачки на правой и левой ноге в сочетании с махом левой и правой ноги, прыжки с места спиной назад, подскоки на правой и левой ноге, бег спиной по направлению толкания.

7. Метание копья, мяча, гранаты.

Метание с места и с разбега, метание в цель (круг диаметром 10-15 см, квадраты, круги, линии или другие зрительные ориентиры, находящиеся на расстоянии 5-10 м); метание с места различных отягощений (мячи, камни); пробежки с копьем; отведение при ходьбе и беге с переходом в исходное положение для заключительного усилия; метание с двух, трех и четырех шагов.

8. Многоборье.

Задачи обучения и тренировки: обучение технике бега по прямой и повороту, обучение технике высокого и низкого старта и стартового разбега; обучение преодолению препятствий высотой 30-50 см; обучение технике отталкивания в сочетании с разбегом в прыжках в длину, обучение технике прыжка в шаг; обучение технике отталкивания и переходу через планку способами "перекидной", перешагивание, обучение технике толкания ядра с места, стоя лицом и боком по направлению толкания; обучение технике метания теннисного мяча с места, с 1-2-3-4 шагов, с разбега; повышение уровня общей физической подготовленности; развитие быстроты, реакции, общей беговой выносливости, гибкости, ловкости и координации, беговой скорости, прыгучести. Средства и методы обучения технике такие же, как у барьеристов, прыгунов, бегунов и метателей данного возраста

## **5. Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения**

### **5.1. Теоретическая подготовка.**

1. Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями.
2. Врачебный контроль, самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Совместная работа тренера, врача и спортсмена.
3. Организация занятий. Структура урока. Понятие о построении урока, его содержании. Характеристика и назначение каждой части урока.
4. Физические качества, необходимые легкоатлету; методы и средства воспитания.
5. Физическая /общая и специальная/, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовки.
6. Назначение технических средств на занятиях легкой атлетикой
7. Изучаемых тактических действий.
8. Виды соревнований.
9. Организация соревнований в ДЮСШ.

### **5.2. Общая и специальная физическая подготовка.**

1. Общая физическая подготовка.

Задачи обучения и тренировки: развитие систем и функций организма занимающихся, овладение различными умениями и навыками, воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу, и другие физические качества, создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

2. Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и

общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи). Эти упражнения применяются избирательно-локально на определенную группу мышц в течение всего годового цикла.

3. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

4. Специальная физическая подготовка.

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег и ходьба; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т. д.). К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге.

Ниже предлагается комплекс упражнений:

- бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;
- бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса;
- прыжки с ноги на ногу;
- скачки на одной ноге;
- специальные упражнения барьериста;
- локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов, выполняемые на тренажерах;
- специальные упражнения на гибкость.

5. Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры па обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

6. Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат бегунов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега.

### **5.3. Техническая подготовка.**

1. Бег на короткие дистанции.

Спринтерский бег (на контролируемых скоростях), беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях. Стартовые упражнения - старт с ходьбы или медленного бега; старт падением; старт с опорой на одну руку; низкий старт с опорой рук на высоте 30-40 см от беговой дорожки; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях; просмотр кинограмм и видеоматериалов техники бега сильнейших спортсменов.

Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения; специальные беговые упражнения; спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300м; упражнения с отягощениями и на тренажерах; эстафеты, старт и стартовые

упражнения; бег с переменной темпа движений, кроссы, спринтерский бег и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях (бег в гору, бег по песку, по снегу, против ветра, бег с отягощениями на голени, бег с отягощением на поясе, бег по наклонной дорожке, бег с использованием искусственной тяги); упражнения типа «спрыгивание-выпрыгивание»; прыжки в длину с укороченного разбега; упражнения с ядром; участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 200, 300, 400 м и эстафетах 4x100, 4x400 м.

## 2. Бег на средние и длинные дистанции.

Повторный бег на средних и длинных отрезках, равномерный кросс до 1 часа, темповый бег, «фартлек», переменный бег, бег в гору, контрольный бег; повторный бег на отрезках до 1500 м, повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега; переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом. Различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партнера, прыжки в глубину. Комплекс упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки (упражнения с набивными мячами, для мышц живота, различные упражнения в парах и групповые).

## 3. Барьерный бег.

Специальные упражнения барьериста, специальная барьерная гимнастика, специальные упражнения спринтера, бег с ускорениями, бег с низкого и высокого старта, бег с низкого старта до первого барьера, многократное пробегание различных отрезков барьерной дистанции в облегченных и соревновательных условиях, с соблюдением ритма и основных элементов техники, имитация отдельных элементов техники у опоры в ходьбе и беге, просмотр кинограмм и видеозаписей.

Специальные беговые упражнения спринтера, специальные упражнения барьериста для развития силы, быстроты, бег с низкого старта, бег с хода, бег с ускорением на отрезках 30-120 метров, повторный бег на отрезках 150-300 метров, эстафетный бег, повторный бег с барьерами (высота 40-50 см), на укороченной дистанции (5-6 барьеров), повторное пробегание избранной барьерной дистанции (в облегченных и соревновательных условиях), бег с опорой у стены, бег с высоким подниманием бедра (на отрезках до 60-70 метров), повторный бег вверх по лестнице и в гору, бег в усложненных условиях (встречный ветер, сопротивления, рыхлый грунт), прыжки в длину, высоту, элементы акробатики, спрыгивание с опоры и прыжки в глубину, упражнения с отягощениями (набивные мячи, ядра, гантели, штанга, мешки с песком, партнер), участие в соревнованиях по барьерному бегу, прыжкам, эстафетному бегу.

## 4. Прыжки в длину с разбега.

Прыжки в длину способом «ножницы» путем впрыгивания на тумбу (разбег 5-7 беговых шагов) с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги. То же, но с последующим добавлением еще одной тумбы. То же, убрав первую тумбу (разбег 5-7 беговых шагов), с приземлением на толчковую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением на ноги.

Прыжки по ступенькам, прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями (перед отталкиванием туловище вертикальном положении); то же с отягощением с весом от 0,5 до 1,5 кг; прыжки в «шаге», на месте и с продвижением вперед без отягощения и с отягощением, прыжки с ноги на ногу через барьеры; прыжки на одной ноге по матам; прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие (барьер, планка). Упражнения для развития мышц стопы, голени, задней поверхности бедра, мышц, поднимающих бедро, мышц спины и живота. Бег с высокого и низкого старта, с ускорением и с ходу



на отрезках от 30 до 60 м. Повторный бег на отрезках от 100 до 150 м, бег под уклон, бег в гору. Применение тренажеров со специальными упражнениями спринтера. Прыжки в глубину. Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением малого, среднего веса, кроссовый бег, спортивные игры.

#### 5. Прыжки тройным.

Прыжки с ноги на ногу, на одной ноге с активной «загребавшей» постановкой ноги на отталкивание, «скачок» и «шаг» на возвышение, прыгивание с возвышенности 30-60 см на толчковую ногу с замахом руками и прыжком на маховую ногу; «скачок» и «шаг», постепенно удлиняя разбег до 14 беговых шагов, с приземлением в яму с песком на маховую ногу и пробегание вперед, «шаг» и «прыжок» выполняются через препятствие, прыгивание с возвышенности 30-60 см на маховую ногу, с последующим отталкиванием. Упражнения со штангой в движении с другими отягощениями. Бег с ускорениями 60-150 м. Разнообразные прыжковые упражнения без отягощения и с отягощением.

#### 6. Толкание ядра.

Толкание набивных мячей и ядер (с места и со скачка), стоя лицом и боком по направлению толкания; толчок штанги от груди вперед-вверх; поднимание свободного конца грифа левой рукой хватом сверху, поворачивая бедра вперед вверх, толкающая рука находится у плеча; выпрыгивания вверх на правой ноге из исходного положения для толкания ядра; подскоки на правой ноге в положении «ласточка», руки в стороны; скачки назад на правой ноге в стартовой группировке; из исходного положения «растяжка» (правая нога выпрямлена в коленном суставе, носок правой ноги прижимается к грунту, туловище над правой ногой), подтянуть правую ногу «под себя», т.е. под центр тяжести тела, из положения стартовой группировки выполнить мах левой ногой назад; использование упражнений, рекомендованных для этапа начальной подготовки.

#### 7. Метание копья, мяча, гранаты.

Метание облегченных и стандартных снарядов; имитация отведения и финального усилия со снарядом и без снаряда; имитация отведения снаряда при выполнении 1,2 и 3 шагов; то же упражнение выполняется в беге; имитация «захвата» со снарядами, с резиной и различными отягощениями (диски от штанги, гантели, ядра, весом от 2 до 4 кг); имитация «тяги» снаряда с резиной, эспандером, на специальном блоке; метание мячей с места и с разбега; имитация бросковых шагов со снарядами и без снаряда; бег скрестными шагами с отведением копья и другими вспомогательными снарядами; различные прыжки и скачки с места сериями; метание облегченных и других легких снарядов в цель и на дальность с места и с отведением на 4-6 шагов; упражнения на подвижность в плечевых суставах, в позвоночнике и тазобедренных суставах без снарядов, со снарядами и с отягощениями.

#### 8. Многоборье.

Задачи обучения и тренировки: дальнейшее совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции, обучение технике перехода через барьер, обучение ритму бега с низкого старта до первого барьера и между барьерами; совершенствование в технике выполнения отдельных фаз в прыжках в длину и ритма разбега, совершенствование техники прыжка в целом и отдельных фаз; обучение технике толкания ядра в целом, дальнейшее совершенствование отдельных фаз и связок в толкании ядра; повышение уровня общей физической подготовленности; развитие беговой скорости, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, быстрой и

максимальной силы, гибкости, координации, специальной выносливости. Средства и методы обучения технике и тренировке такие же, как у барьеристов, прыгунов, бегунов и метателей данного возраста.

## **6. Учебно-тренировочный этап пятого года обучения**

### **6.1. Теоретическая подготовка.**

1. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений.
2. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге.
3. Методика тренировки. Всесторонняя подготовка - основа высоких спортивных достижений легкоатлета .
4. Режим тренировки спортсменов различных возрастных групп.
5. Режимы чередования нагрузок и отдыха и их влияние на развитие физических качеств спортсменов.
6. Значение врачебного наблюдения и самоконтроля. Дневник спортсмена.
7. Индивидуальный план тренировки спортсмена.
8. Регулирование психического состояния перед соревнованиями. Разминка, ее значение и содержание.
9. Приемы техники, применяемые ведущими легкоатлетами России и зарубежными легкоатлетами. Новое в технике лёгкой атлетики на основе анализа крупнейших соревнований сезона.

### **6.2. Общая и специальная физическая подготовка.**

1. Общая физическая подготовка.

Задачи обучения и тренировки: развитие систем и функций организма занимающихся, овладение различными умениями и навыками, воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу, и другие физические качества, создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи). Эти упражнения применяются избирательно-локально на определенную группу мышц в течение всего годичного цикла.

Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

2. Специальная физическая подготовка.

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег и ходьба; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т. д.). К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге.

Ниже предлагается комплекс упражнений:

- бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;

- бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса;
- прыжки с ноги на ногу;
- скачки на одной ноге;
- специальные упражнения барьериста;
- локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов, выполняемые на тренажерах;
- специальные упражнения на гибкость.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры па обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

3. Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат бегунов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега.

### **6.3. Техническая подготовка.**

#### **1. Бег на короткие дистанции.**

Спринтерский бег (на контролируемых скоростях), беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях. Стартовые упражнения-старт с ходьбы или медленного бега; старт падением; старт с опорой на одну руку; низкий старт с опорой рук на высоте 30-40 см от беговой дорожки; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях; просмотр кинограмм и видеоматериалов техники бега сильнейших спортсменов.

Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения; специальные беговые упражнения; спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300м; упражнения с отягощениями и на тренажерах; эстафеты, старт и стартовые упражнения; бег с переменной темпа движений, кроссы, спринтерский бег и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях (бег в гору, бег по песку, по снегу, против ветра, бег с отягощениями на голених, бег с отягощением на поясе, бег по наклонной дорожке, бег с использованием искусственной тяги); упражнения типа «спрыгивание-выпрыгивание»; прыжки в длину с укороченного разбега; упражнения с ядром; участие в соревнованиях в беге на 60, 100 200, 300, 400м и эстафетах 4x100, 4x400м.

#### **2. Бег на средние и длинные дистанции.**

Повторный бег на средних и длинных отрезках, равномерный кросс до 1 часа, темповый бег, «фартлек», переменный бег, бег в гору, контрольный бег; повторный бег на отрезках до 1500м, повторный бег на отрезках до 300м с изменением ритма и скорости бега; переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом. Различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партнера, прыжки в глубину. Комплекс упражнения, направленных на развитие общей физической подготовки (упражнения с набивными мячами, для мышц живота, различные упражнения в парах и групповые).

#### **3. Барьерный бег.**

Специальные упражнения барьериста, специальная барьерная гимнастика,

специальные упражнения спринтера, бег с ускорениями, бег с низкого и высокого старта, бег с низкого старта до первого барьера, многократное пробегание различных отрезков барьерной дистанции в облегченных и соревновательных условиях, с соблюдением ритма и основных элементов техники, имитация отдельных элементов техники у опоры в ходьбе и беге, просмотр кинограмм и видеозаписей.

Специальные беговые упражнения спринтера, специальные упражнения барьериста для развития силы, быстроты, бег с низкого старта, бег с хода, бег с ускорением на отрезках 30-120 метров, повторный бег на отрезках 150-300 метров, эстафетный бег, повторный бег с барьерами (высота 40-50 см), на укороченной дистанции (5-6 барьеров), повторное пробегание избранной барьерной дистанции (в облегченных и соревновательных условиях), бег с опорой у стены, бег с высоким подниманием бедра (на отрезках до 60-70 метров), повторный бег вверх по лестнице и в гору, бег в усложненных условиях (встречный ветер, сопротивления, рыхлый грунт), прыжки в длину, высоту, элементы акробатики, спрыгивание с опоры и прыжки в глубину, упражнения с отягощениями ( набивные мячи, ядра, гантели, штанга, мешки с песком, партнер), участие в соревнованиях по барьерному бегу, прыжкам, эстафетному бегу.

#### 4. Прыжки в длину с разбега.

Прыжки в длину способом «ножницы» путем впрыгивания на тумбу (разбег 5- 7 беговых шагов) с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги. То же, но с последующим добавлением еще одной тумбы. То же, убрав первую тумбу (разбег 5-7 беговых шагов), с приземлением на толчковую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением на ноги.

Прыжки по ступенькам, прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями (перед отталкиванием туловище вертикальном положении); то же с отягощением с весом от 0,5 до 1,5 кг; прыжки в «шаге», на месте и с продвижением вперед без отягощения и с отягощением, прыжки с ноги на ногу через барьеры; прыжки на одной ноге по матам; прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие (барьер, планка). Упражнения для развития мышц стопы, голени, задней поверхности бедра, мышц, поднимающих бедро, мышц спины и живота. Бег с высокого и низкого старта, с ускорением и с ходу на отрезках от 30 до 60 м. Повторный бег на отрезках от 100 до 150 м, бег под уклон, бег в гору. Применение тренажеров со специальными упражнениями спринтера.

Прыжки в глубину. Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением малого, среднего веса, кроссовый бег, спортивные игры.

#### 5. Прыжки тройным.

Прыжки с ноги на ногу, на одной ноге с активной «загребающей» постановкой ноги на отталкивание, «скачок» и «шаг» на возвышение, спрыгивание с возвышенности 30-60 см на толчковую ногу с замахом руками и прыжком на маховую ногу; «скачок» и «шаг», постепенно удлиняя разбег до 14 беговых шагов, с приземлением в яму с песком на маховую ногу и пробегание вперед, «шаг» и «прыжок» выполняются через препятствие, спрыгивание с возвышенности 30-60 см на маховую ногу, с последующим отталкиванием. Упражнения со штангой в движении с другими отягощениями. Бег с ускорениями 60-150 м. Разнообразные прыжковые упражнения без отягощения и с отягощением.

#### 6. Толкание ядра.

Толкание набивных мячей и ядер (с места и со скачка), стоя лицом и боком по направлению толкания; толчок штанги от груди вперед-вверх; поднимание свободного конца грифа левой рукой хватом сверху, поворачивая бедра вперед вверх,

толкающая рука находится у плеча; выпрыгивания вверх на правой ноге из исходного положения для толкания ядра; подскоки на правой ноге в положении «ласточка», руки в стороны; скачки назад на правой ноге в стартовой группировке; из исходного положения «растяжка» (правая нога выпрямлена в коленном суставе, носок правой ноги прижимается к грунту, туловище над правой ногой), подтянуть правую ногу «под себя», т.е. под центр тяжести тела, из положения стартовой группировки выполнить мах левой ногой назад; использование упражнений, рекомендованных для этапа начальной подготовки.

#### 7. Метание копья, мяча, гранаты.

Метание облегченных и стандартных снарядов; имитация отведения и финального усилия со снарядом и без снаряда; имитация отведения снаряда при выполнении 1,2 и 3 шагов; то же упражнение выполняется в беге; имитация «захвата» со снарядами, с резиной и различными отягощениями (диски от штанги, гантели, ядра, весом от 2 до 4 кг); имитация «тяги» снаряда с резиной, эспандером, на специальном блоке; метание мячей с места и с разбега; имитация бросковых шагов со снарядами и без снаряда; бег скрестными шагами с отведением копья и другими вспомогательными снарядами; различные прыжки и скачки с места сериями; метание облегченных и других легких снарядов в цель и на дальность с места и с отведением на 4-6 шагов; упражнения на подвижность в плечевых суставах, в позвоночнике и тазобедренных суставах без снарядов, со снарядами и с отягощениями.

#### 8. Многоборье.

Задачи обучения и тренировки: дальнейшее совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции, обучение технике перехода через барьер, обучение ритму бега с низкого старта до первого барьера и между барьерами; совершенствование в технике выполнения отдельных фаз в прыжках в длину и ритма разбега, совершенствование техники прыжка в целом и отдельных фаз; обучение технике толкания ядра в целом, дальнейшее совершенствование отдельных фаз и связок в толкании ядра; повышение уровня общей физической подготовленности; развитие беговой скорости, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, быстрой и максимальной силы, гибкости, координации, специальной выносливости. Средства и методы обучения технике и тренировке такие же, как у барьеристов, прыгунов, бегунов и метателей данного возраста.

### **7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.**

7.1. 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 "многоборье" (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. 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".

7.2. Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

Рациональная спортивная техника не только правильная, обоснованная форма движения, но и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы. Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена; чтобы овладеть современной техникой, он должен быть сильным, быстрым, ловким, гибким, выносливым.

7.3. Одним из основных условий успешного овладения эффективной техникой является

сознательное отношение спортсмена к тренировкам на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Спортсмен не должен слепо копировать движения или бездумно следовать чьим-либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной.

7.4. Закрепление и совершенствование двигательного навыка не следует понимать узко и применять одномоментно. Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Даже когда ученик показывает результат самого высокого класса, тренер не должен забывать о совершенствовании отдельных элементов техники, об устранении технических ошибок. Чем богаче у спортсмена запас двигательных навыков, тем эффективнее он совершенствует свою технику. Создавать запас двигательных навыков нужно путем широкого применения различных обще- и специально-подготовительных упражнений, учитывая органическую связь развития физических качеств и дальнейшего совершенствования техники.

7.5. В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения Движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения. Для анализа правильного выполнения упражнений важное значение имеют двигательные ощущения, а также контроль своих движений (элементы техники) перед зеркалом. Хорошим средством контроля служит многократный просмотр киноколеек, записи видеоматрицы, ознакомление с показателями срочной информации о кинематических и динамических характеристиках движений. Это необходимо и для определения недочетов техники движений, связанных с воспитанием способности проявить наибольшие усилия, чтобы быстрее достичь результатов в скорости бега,

дальности броска, высоты прыжка и т.д. с различным характером выполнения упражнений (с максимальным усилием, без напряжения и др.). Этому могут помочь спидография, динамография, хронография, ритмозапись и другие методы измерения. Легкоатлеты должны постоянно совершенствовать технику, добиваясь еще большей экономизации и рациональности движений, повышая предельные функциональные возможности. Обычно изучение и совершенствование техники движений, ее закрепление на новом уровне происходит в процессе тренировочных занятий, в которых решаются и многие другие задачи. Но во всех случаях технике следует уделять значительное время, помня, что в сложных технических видах легкоатлетического спорта эффективнее заниматься на протяжении нескольких месяцев только техникой, чтобы сделать качественный скачок. И наоборот, в тех случаях, когда недостаточная физическая подготовленность легкоатлета тормозит прогресс в техническом мастерстве, эффективнее затратить месяцы на физическую подготовку и, только поднявшись на новый уровень, включить упражнения на технику в целостном виде. Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Количество повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить выполнять данные упражнения, но можно повторять другие упражнения, совершенствуя технику на фоне усталости, например, преодоление барьеров в беге на 400 м или преодоление препятствий в стипль-чезе.

7.6. Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой. В первом случае следует прилагать малые и средние усилия. Предельные усилия рекомендуются после усвоения требуемой координации движений. Поэтому следует учитывать специфику упражнений: в одних -- правильная техника движений возможна при условиях, далеких от предельных (марафонский бег); а в других -- только при усилиях, близких к предельным (старт в спринте).

## **V. Условия реализации дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки**

### **1. Материально-технические условия реализации Программы**

#### **1.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для осуществления спортивной подготовки**

№ п.п.	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
3.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
4.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
5.	Мат гимнастический	штук	10
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
7.	Палочка эстафетная	штук	20

8.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
9.	Пистолет стартовый	штук	2
10.	Рулетка(50 м)	штук	2
11.	Секундомер	штук	10
12.	Скамейка гимнастическая	штук	20
13.	Стартовые колодки	пар	10
14.	Стенка гимнастическая	пар	2
15.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
16.	Электромегафон	штук	1
17.	Конус высотой 30 см	штук	20

1.2. 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 тренировочного спортивного зала; наличие раздевалок, душевых.

## **2. Кадровые условия реализации Программы**

2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2022 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов 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)

2.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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).

2.3. На основании ФССП лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

2.4. С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели должны использовать:



- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) один раз в три года;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в конференциях, мастер-классах.

### **3. Информационно-методические условия реализации Программы.**

3.1. Для информационно-методического сопровождения Программы следует учитывать, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников:

- печатная продукция (книги, журналы, справочники, методическая документация);
- видео, аудио продукция (диски, видео и кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы и т.д.;
- получение новейшей информации в сети «Интернет».

3.2. Список используемой литературы:

1. Алабин В.Г., Кривоносов М.П. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. М.: ФиС. 1982.
2. Арутюнян Т. Метание гранаты. Метод. газ. «Спорт в школе». № 7. 2006.
3. Бектурганова Н.И., Эрмешов Н.Д. Влияние личностных качеств тренера и спортсменов на эффективность межличностных отношений // Вестник физической культуры и спорта. - 2016. - № 3.
4. Ветренко А.А., Шабанов А.В. Особенности специальной физической подготовки в легкой атлетике // Проблемы и перспективы развития образования в России. - 2014. - № 26.
5. Гойхман П.М., Трофимов О.Н. Легкая атлетика в школе. М.: ФиС. 1972.
6. Должиков И.Н. Бег на длинные дистанции (для школы) // Физкультура в школе. № 2006. С.36.
7. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. 2-е издание. М.: изд-во «Академия». 2005.
8. Машковцев А. Соревнования по легкой атлетике в малокомплектной школе. метод. газ. «Спорт в школе». № 19. 2005. С.16.
9. Мехрикадзе, В. В. Барьерный бег : техника и методика обучения : учеб.- метод, пособие для студентов, обучающихся в унив. физ. культуры, фак. физ. воспитания и общеунив. каф. физ. воспитания и спорта / В. В. Мехрикадзе, Л. А. Черенева; Российский гос. социальный университет. - М., 2008. - 78 с.
10. Мехрикадзе, В. В. Метание копья : пособие / В. В. Мехрикадзе, Э. П. Позюбанов, Б. В. Ермолаев. - Минск : БГУФК, 2010. — 35 с.
11. Мехрикадзе, В. В. Толкание ядра : пособие / В. В. Мехрикадзе, Э. П. Позюбанов, Л. И. Мальцева. — Минск : БГУФК, 2010. — 32 с.
12. Мехрикадзе, В. В. Прыжки в высоту : пособие / В. В. Мехрикадзе [и др.]. - Минск : БГУФК, 2011. - 33 с.
13. Озолин Н.Г., Воронкин В.И. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС. 1989.
14. Орлов, Р. В. Легкая атлетика / Р.В. Орлов. - М.: Олимпия Пресс, 2006. - 528 с. 15. Питер, Питер ДЖ. Томпсон Л. Томпсон Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Питер ДЖ. Питер Л. Томпсон Томпсон. - М.: Человек, 2014. - 192 с.

