

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Фаворит»**

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом

МБУДО «СШОР «Фаворит»

« 05 » марта 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО «СШОР «Фаворит»
С. Лилейко
« 05 » марта 2026 г.



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по легкой атлетике**

Разработана на основе Федерального стандарта

спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика,

утвержденного приказом Министерства

спорта РФ от 24 ноября 2025 г. № 1016 (зарегистрировано

в Минюсте России от 13.01.2026 г. № 84913)

Срок реализации программы: 8 лет

2026 г.

Введение

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки (далее «программа») по легкой атлетике для МБУ «СШОР «Фаворит» составлена на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24 ноября 2025 г. N 1016), в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации.

Дополнительная образовательная программа включает в себя нормативную и методические части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и проведению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсменов легкоатлетов. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства легкоатлетов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

При ее разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки легкоатлетов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

Обучение осуществляется в спортивных группах, наполняемость которых регламентируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами, и закреплена Приказом Минспорта России от 24 ноября 2025 г. N 1016 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика».

Программа предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья;
- подготовка спортсменов легкоатлетов высокой спортивной квалификации, подготовка резерва спортивной сборной команды России;
- теоретическая подготовка спортсменов;
- воспитание волевых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых легкоатлетов.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях. Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- контрольные соревнования.

Дополнительные формы тренировочного процесса:

- тренировочные сборы;
- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).

Формы промежуточной аттестация, лиц проходящих спортивную подготовку:

- прохождение практических контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Рабочая программа по легкой атлетике составлена для всех участников спортивной подготовки.

Пояснительная записка

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья.

Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. В последней спортивной классификации по легкой атлетике у женщин насчитывается 50 видов программы, проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 видов программы, проводимых в помещении, у мужчин – 56 и 15 видов программы, соответственно.

Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, спортивные манежи и залы, шоссе и проселочные дороги, пересеченная местность.

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Также виды легкой атлетики делят на классические (К) (олимпийские) и неклассические (все остальные). На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида легкой атлетики, у женщин - 22 вида легкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

Все виды легкой атлетики подразделяются на группы.

Ходьба - циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин.

У женщин проводятся заходы:

- на стадионе – 3, 5, 10 км;
- в манеже – 3, 5 км;
- на шоссе – 10, 20 км.

У мужчин проводятся заходы:

- на стадионе – 3, 5, 10, 20 км;
- в манеже – 3, 5 км;
- на шоссе – 35, 50 км.

Классические (К) виды: у мужчин – 20 и 50 км, у женщин – 20 км.

Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Гладкий бег – циклический вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 60, 100 (К), 200 (К) м, одинаковые для мужчин и женщин.

Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400 (К), 600 м, одинаковые для мужчин и женщин.

Бег на выносливость:

– средние дистанции: 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля – проводится на стадионе и в манеже, у мужчин и женщин;

– длинные дистанции: 3000, 5000 (К), 10000 (К) м – проводится на стадионе (в манеже – только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;

– сверхдлинные дистанции: 15; 21,0975; 42,195 (К); 100 км – проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;

– ультрадлинные дистанции – суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль – самую длинную дистанцию непрерывного бега.

Барьерный бег – по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости.

Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100 (К) м у женщин; 110 (К), 300, 400 (К) м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

Бег с препятствиями – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистанция у женщин – 2000 м; дистанции у мужчин: 2000, 3000 (К) м. В скором времени этот вид бега и у женщин станет олимпийским.

Эстафетный бег – по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости.

Эстафетный бег включает классические виды 4х100 м и 4х400 м и проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4х200 м и 4х400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты – мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так называемые шведские эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 м – у мужчин и 400 + 300 + 200 + 100 м – у женщин.

Кроссовый бег – смешанный вид, бег по пересеченной местности, требующий проявления специальной выносливости, ловкости.

Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции: 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин: 1, 2, 3, 4, 6 км.

Легкоатлетические прыжки делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность. К первой группе относятся: а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестого с разбега. Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега.

Первая группа легкоатлетических прыжков:

а) **прыжок в высоту с разбега (К)** – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) **прыжок с шестого с разбега (К)** – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжки в длину с разбега (К) – смешанный по структуре вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

б) **тройной прыжок с разбега (К)** – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы: 1) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега; 2) метание снарядов из круга; 3) толкание снаряда из круга.

В метаниях разрешается выполнять по технике любой вид разбега, но финальное усилие выполняется только по правилам. Например, метать копье, гранату, мяч нужно только из-за головы, над плечом; метать диск можно только сбоку; метать молот – только сбоку; толкать ядро можно со скачка и с поворота, но обязательно толкать.

Метание копья (К) (*гранаты, мяча*) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, мужчинами и женщинами, только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими свойствами.

Метание диска (К), метание молота (К) – ациклические виды, требующие от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе. Диск обладает аэродинамическими свойствами.

Толкание ядра (К) — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, на стадионе и в манеже.

Многоборья. Классическими видами многоборья являются: у мужчин – десятиборье, у женщин – семиборье. В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м.

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100 м, длина, высота, 400 м, 110 м с/б, шест, диск, 1500 м); пятиборье для девушек (100 м с/б, ядро, высота, длина, 800 м). В спортивной классификации определены: у женщин – пятиборье, четырехборье и троеборье; у мужчин – девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Четырехборье, раньше оно называлось «пионерским», проводится для школьников 11–13 лет. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

Набор спортсменов в детско-юношескую спортивную школу по легкой атлетике проходит в возрасте 9 лет и старше.

Многолетний процесс подготовки делится на этапы: начальной подготовки (от 9 до 10 лет), спортивной специализации (от 11 до 15 лет), спортивного совершенствования (от 16 до 18 лет) и высшего спортивного мастерства.

На этап начальной подготовки набираются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям легкой атлетикой. Специализация начинающих легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки для всех одинаков.

Для юных спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки, основными задачами являются:

- укрепление здоровья,
- улучшение физического развития,
- овладение основами техники выполнения упражнений
- разносторонняя физическая подготовленность,
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям,
- воспитание черт характера.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятий, которую ставит тренер-преподаватель, спортсмен выполняет ту или иную работу.

Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры.

В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики.

Тренировочные нагрузки на этапе начальной подготовки у девушек такие же, как и у юношей. (Приложение №5)

На тренировочный этап зачисляются юные легкоатлеты после этапа начальной подготовки, выполнившие приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке (Приложение № 6). В тренировочных группах проходят этапы начальной спортивной специализации и углубленной тренировки.

Задачами учебно-тренировочного этапа являются:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;

- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- обучение основам техники в дисциплинах легкой атлетики;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение теоретических знаний;
- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП;
- дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности,
 - развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости;
 - совершенствование техники спринтерского бега;
 - дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП;
 - развитие общей выносливости;
 - совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта;
 - повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости;
 - совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований;
 - достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.

На этапы спортивного совершенствования принимаются спортсмены, выполнившие норматив КМС (кандидата в мастера спорта), выполнившие нормативные требования по общей, специальной, технической подготовленности и по спортивным результатам (Приложение №7). Структура годичного цикла тренировок на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основным принцип этапа спортивного совершенствования – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов значительно повышается объем специализированных нагрузок и соревнований как на основной, так и на смежных дистанциях.

При подготовке легкоатлетов в группах спортивного совершенствования увеличивается время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности бегунов необходимо применять медикаментозные и физиотерапевтические средства: ручной и вибрационный массаж, баромассаж, русскую и финскую бани.

На этап высшего спортивного мастерства принимаются спортсмены, выполнившие норматив МС (мастера спорта) или МСМК (мастер спорта международного класса) и показавшие высокие спортивные результаты на всероссийских и международных соревнованиях. (Приложение №8)

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления спортсменов на этапы подготовки и минимальное количество спортсменов, занимающихся в группе на каждом этапе подготовки

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В основу многолетней подготовки легкоатлетов положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

1. Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

2. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

3. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

4. Направленность на максимально возможные достижения.

Максимально возможные (высшие) показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.

5. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки для каждого этапа подготовки с возможностью внесения корректировок при их реализации, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

6. Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки.

7. Возрастание нагрузок.

Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

8. Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

9. Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объеме тренировочных средств.

10. Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

Этапы, задачи, средства и методы подготовки для различных дисциплин легкой атлетики, развиваемых в школе, имеют незначительные различия и поэтому могут быть взяты за основу планирования и построения многолетней подготовки спортсменов разных специализаций.

Большое влияние на периодизацию этапов подготовки оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков и девочек. Суммируя данные различных исследований, можно наиболее эффективными по темпам прироста физических качеств, считать следующие возрастные периоды спортсменов.

Для развития:

- выносливости: анаэробные возможности (общая выносливость) – с 10 до 12 лет и с 17 до 18 лет; специальная выносливость (спринтерская) – с 14 до 16 лет; анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции) – с 15 до 18 лет;
- быстроты: показатель темпа движения – с 9 до 13 лет; двигательной реакции – с 9 до 12 лет;
- скоростно-силовые качества: с 10-12 лет до 13-14 лет;
- абсолютная сила: с 14 до 17 лет;
- гибкость: с 6 до 10 лет;
- ловкость: с 9 до 10 лет и с 16 до 17 лет.

Особая роль в многолетней системе подготовки и достижения высоких спортивных результатов принадлежит отбору талантливых юных легкоатлетов. Отбор и спортивная ориентация юных легкоатлетов представляет собой сложный и длительный процесс, в котором можно выделить четыре этапа:

- 1 – набор в группы начальной подготовки СШОР;
- 2 – отбор обучающихся тренировочные группы;
- 3 – отбор для углубленной специализации в легкой атлетике;
- 4 – отбор в сборные команды.

В спортивной практике были выделены следующие критерии отбора, используемые во всех дисциплинах легкой атлетики:

- морфофункциональные показатели (антропометрические данные, возраст);
- уровень физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);
- координационные способности и способность к обучаемости сложным упражнениям;
- уровень морально-волевых (психологических) качеств;
- генетические факторы.

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная тренировка. При этом в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов. Весь процесс многолетней тренировки спортсмена делится на четыре основных этапа и взаимосвязан с годами обучения в спортивной школе.

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

Этап начальной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (чел)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	9	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	2-6	12	8
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	14	2
Этап начальной подготовки	не устанавливается	15	1

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-14	14-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	728-936	936-1248	1248-1664

Учебно–тренировочные мероприятия

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2-х раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год			-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	2	2	2	2	2
Отборочные	-	1	1	2	4	4
Основные	-	1	1	2	4	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)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции», «прыжки», «метания»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	75-79	72-77	29-38	18-25	18-23	16-21
2.	Специальная физическая подготовка (%)			22-29	26-33	26-35	26-35
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	2-6	3-7	3-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-17	13-18	24-30	25-31	28-35	26-36
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	9-11	11-13	12-15
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	2-6	2-6	2-4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-6

	и контроль (%)						
Для спортивных дисциплин «бег на средние и длинные дистанции, «ходьба»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	75-79	72-77	50-60	41-51	20-25	17-23
2.	Специальная физическая подготовка (%)			12-15	15-19	25-36	29-38
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	1-4	2-6	3-7	5-10
4.	Техническая подготовка (%)	12-17	13-18	15-22	20-25	22-28	16-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-12	11-14	16-20
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1- 3	2-4	2-5	2-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-6
Для спортивной дисциплины «многоборье»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	75-82	72-80	41-55	33-44	18-30	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)			20-34	20-31	31-43	32-48
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	1-4	2-6	3-6	4-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-21	15-24	21-26	23-28	21-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-10	6-10	8-12	8-12	12-16
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	2-6	2-6	2-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-6

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ
НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СПОРТСМЕНА ПО ВИДУ СПОРТА

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Бег на короткие дистанции	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	2
Бег на средние и длинные дистанции	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	1
Телосложение	2
Спортивная ходьба	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	1
Телосложение	2
Прыжки	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2
Метания	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2

Многоборье	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Система контроля и зачетные требования

Система контроля к выполнению программы и зачетные требования спортивной подготовки должны включать:

- конкретизацию критериев подготовленности спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки;

- оценку общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контрольных испытаний.

4. Требования к организации контроля за процессом спортивной подготовки.

Организация контроля за процессом спортивной подготовки, а также реализацией программ спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку (либо ее учредителем), нормативными актами Российской Федерации, субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, самостоятельно разрабатывают систему организации контроля за спортивной подготовкой, основанной на критериях оценки эффективности деятельности, утвержденных учредителем.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,8	9,9	9,4	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	
			122	117	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 140 г	м	не менее		не менее	
			18	12	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до трех лет обучения		Норматив свыше трех лет обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,3	10,3	7,9	8,8
1.2.	Бег на 150 м	с	не менее		не менее	
			26,5	27,8	25,5	26,5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			183	167	218	183
2. Для спортивных дисциплин «бег на средние и длинные дистанции», «ходьба»						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,5	10,6	8,1	9,5
2.2.	Бег на 500 м	мин., с	не более		-	
			1.44	2.01	-	-
2.3.	Бег на 600 м	мин., с	-		не более	
			-	-	1.40	2.07
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			170	160	193	162

3. Для спортивной дисциплины «прыжки»						
3.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,3	10,5	8,1	9,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее		не менее	
			5,40	5,10	5,90	5,60
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			190	180	220	190
4. Для спортивной дисциплины «метания»						
4.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,6	10,6	9,1	9,5
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее		не менее	
			10	8	12	10
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			180	170	193	175
5. Для спортивной дисциплины «многоборье»						
5.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,5	10,5	8,0	9,2
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее		не менее	
			5,30	5,00	5,50	5,20
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее		не менее	
			9	7	11	9
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			180	170	193	175
6. Уровень спортивной квалификации						
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «легкая
атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38,5	43,5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивной дисциплины «бег на средние и длинные дистанции»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,0	9,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины «ходьба»				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,2
3.2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17.30	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
4. Для спортивной дисциплины «прыжки»				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины «метания»				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	220
5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины «многоборье»				

6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,8
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,60	7,00
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на
этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «легкая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			37,00	41,00
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
1.4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
2. Для спортивной дисциплины «бег на средние и длинные дистанции»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			5.45	6.40
2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240
3. Для спортивной дисциплины «ходьба»				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	8,9
3.2.	Бег на 5000 м	мин	не более	
			17.00	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	210
4. Для спортивной дисциплины «прыжки»				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,0
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	240
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее	количество	не менее	

	100 кг	раз	1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины «метания»				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,3
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
5.3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины «многоборье»				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,5	8,4
6.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			270	240
6.3.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,75	7,30
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объём нагрузок, направленных на ОФП.

Тематический план раскрывает:

- содержание и последовательность изучения программного материала по недельным циклам;
- объёмы основных параметров подготовки;
- распределение объёмов основных средств тренировки по неделям (52 недели);
- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля;

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерности развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарём и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Распределение времени в тематическом плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки. (Приложение №9)

План спортивной подготовки

При составлении тематического плана учтен режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 52 недели непосредственно в условиях спортивной школы (из них 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам на период активного отдыха). С увеличением общего годового объёма часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки.

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет					
		Недельная нагрузка в часах								
		6	9	12	15	18	21	24	28	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3	3	3	4	4	4	4
1.	Общая физическая подготовка	55	68	72	49	50	54	62	68	88
2.	Специальная физическая подготовка	34	42	51	42	44	36	32	42	62
3.	Технико-тактическая подготовка	142	190	230	305	410	456	496	536	586
4.	Теоретическая подготовка	16	20	16	16	30	32	40	40	40
5.	Психологическая подготовка	3	10	15	22	30	32	42	50	56
6.	Инструкторская практика	6	16	16	16	14	16	16	30	40

7.	Судейская практика	6	20	22	24	24	28	40	48	48
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	6	6	8	8	10	24	26
9.	Восстановительные мероприятия	-	10	30	50	50	50	70	90	110
10.	Участие в спортивных соревнованиях	10	42	86	150	160	250	290	378	458
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и аттестация)	6	6	20	30	26	30	30	30	30
	Вариативная часть ,формируемая Организацией:									
12.	Самоподготовка	30	40	60	70	90	100	120	120	120
Общее количество часов в год		312	468	624	780	936	1092	1248	1456	1664
Количество тренировочных занятий в неделю		3	3	4	4	6	6	6	8	По индивидуальному плану

ПЛАН - ГРАФИК распределения часов на 20_____ год

МБУДО «СШОР «Фаворит» вид спорта Легкая атлетика группа НП – I (6 часов)

Виды подготовки	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
1. Теоретические занятия:	6			1	1	1	1	1	1				
2. Общая физическая подготовка	176	15	15	14	13	14	10	13	15	15	16	17	17
3. Специальная физическая подготовка	120	5	9	11	10	11	9	12	10	9	12	13	9
5. Восстановительные мероприятия	-												
6. Инструкторская и судейская практика	-												
7. Медицинский контроль	4	2									2		
8. Зачетные и переводные требования	4	2											2
9. Соревнования	4	2								2			
ВСЕГО ЧАСОВ:	312	26	24	26	24	26	20	26	26	26	30	30	28

Зав. учебной частью: _____ Тренер-преподаватель: _____ / _____ /

ПЛАН - ГРАФИК распределения часов на 20_____ год

МБУДО «СШОР «Фаворит» вид спорта Легкая атлетика группа НП – 2 (9 часов)

Виды подготовки	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	январ	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
1. Теоретические занятия:	6		1	1		1	1	1	1				
2. Общая физическая подготовка	249	20	20	20	20	20	15	21	21	20	24	24	24
3. Специальная физическая подготовка	203	17	17	17	16	17	12	18	18	18	17	18	18
5. Восстановительные мероприятия	-												
6. Инструкторская и судейская практика	-												
7. Медицинский контроль	4	2									2		
8. Зачетные и переводные требования	6	3									3		
ВСЕГО ЧАСОВ:	468	42	38	38	36	38	28	40	40	38	46	42	42

Зав. учебной частью: _____ Тренер-преподаватель: _____ / _____ /

ПЛАН - ГРАФИК распределения часов на 20_____ год

МБУДО «СШОР «Фаворит» вид спорта ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА группа _____ УТГ – 1, 2 (12 часов)

Виды подготовки	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
1. Теоретические занятия:	22	2	2	2	2	2		2	2	1	3	3	1
2. Общая физическая подготовка	256	26	24	20	20	18	18	18	22	20	22	24	24
3. Специальная физическая подготовка	312	26	28	30	30	30	24	24	28	24	22	20	22
5. Восстановительные мероприятия	8					1	1	1	1	1	1	1	1
6. Инструкторская и судейская практика	4					1	1	1	1				
7. Медицинский контроль	4	2									2		
8. Зачетные и переводные требования	18	4	4		4					6			
ВСЕГО ЧАСОВ:	624	60	58	52	56	52	44	50	54	52	50	48	48

Зав. учебной частью: _____ Тренер-преподаватель: _____ / _____ /

ПЛАН - ГРАФИК распределения часов на 20_____ год

МБУДО «СШОР «Фаворит» вид спорта Легкая атлетика группа _____ УТГ 3 (15 часов)

Виды подготовки	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
1. Теоретические занятия:	22	2	2	2	2	2		2	2	1	3	3	1
2. Общая физическая подготовка	352	34	32	28	28	26	26	26	30	28	30	32	32
3. Специальная физическая подготовка	372	24	34	36	32	36	32	36	32	30	30	24	26
5. Восстановительные мероприятия	8					1	1	1	1	1	1	1	1
6. Инструкторская и судейская практика	4					1	1	1	1				
7. Медицинский контроль	4	2									2		
8. Зачетные и переводные требования	18	4	4		4					6			
ВСЕГО ЧАСОВ:	780	66	72	66	66	66	60	66	66	66	66	60	60

Зав. учебной частью: _____ Тренер-преподаватель: _____ / _____ /

ПЛАН - ГРАФИК распределения часов на 20_____ год

МБУДО «СШОР «Фаворит» вид спорта Легкая атлетика группа _____ УТГ 4,5 (18 часов)

Виды подготовки	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
1. Теоретические занятия:	22	2	2	2	2	2		2	2	1	3	3	1
2. Общая физическая подготовка	376	36	34	30	30	28	28	28	32	30	32	34	34
3. Специальная физическая подготовка	504	46	46	46	46	46	44	46	46	42	40	28	28
5. Восстановительные мероприятия	8					1	1	1	1	1	1	1	1
6. Инструкторская и судейская практика	4					1	1	1	1				
7. Медицинский контроль	4	2									2		
8. Зачетные и переводные требования	18	4	4		4					6			
ВСЕГО ЧАСОВ:	936	90	86	78	82	78	74	78	82	80	78	66	64

Зав. учебной частью: _____ Тренер-преподаватель: _____ / _____ /

ПЛАН - ГРАФИК распределения часов на 20_____ год

МБУДО «СШОР «Фаворит» вид спорта Легкая атлетика группа спортивного совершенствования 1 года (21 час)

Содержание занятий	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	январ	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
1. Теоретические занятия:	40	5	4	4	4	3	4	3	3	3	3	2	2
2. Общая физическая подготовка	386	34	34	32	30	30	32	34	35	33	32	30	30
3. Специальная физическая подготовка	618	42	48	48	54	60	54	54	57	57	48	48	48
5. Восстановительные мероприятия	18	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2
6. Инструкторская и судейская практика	14					6							8
7. Медицинский контроль	4	2						2					
8. Зачетные и переводные требования + соревнования	12	4		2						4		2	
ВСЕГО ЧАСОВ:	1092	88	88	86	92	100	92	94	96	98	84	84	90

Зав. учебной частью: _____ Тренер-преподаватель: _____ / _____ /

ПЛАН - ГРАФИК распределения часов на 20_____ год

МБУДО «СШОР «Фаворит» вид спорта Легкая атлетика группа спортивного совершенствования 2 года (24 часа)

Содержание занятий	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
1. Теоретические занятия:	40	5	4	4	4	3	4	3	3	3	3	2	2
2. Общая физическая подготовка	506	44	44	42	40	40	42	44	45	43	42	40	40
3. Специальная физическая подготовка	654	42	48	48	54	60	54	54	57	57	60	60	60
5. Восстановительные мероприятия	18	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2
6. Инструкторская и судейская практика	14					6							8
7. Медицинский контроль	4	2						2					
8. Зачетные и переводные требования + соревнования	12	4		2						4		2	
ВСЕГО ЧАСОВ:	1248	98	98	96	102	110	102	104	106	108	106	106	112

Зав. учебной частью: _____ Тренер-преподаватель: _____ / _____ /

ПЛАН - ГРАФИК распределения часов на 20_____ год

МБУДО «СШОР «Фаворит» вид спорта Легкая атлетика группа высшего спортивного мастерства (32 часа)

Содержание занятий	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	январь	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг
1. Теоретические занятия:	40	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2
2. Общая физическая подготовка	618	55	54	52	50	50	55	53	53	52	51	47	46
3. Специальная физическая подготовка	952	69	74	74	76	82	79	79	81	82	87	85	84
5. Восстановительные мероприятия	18	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2
6. Инструкторская и судейская практика	16					8							8
7. Медицинский контроль	8	2			2			2			2		
8. Зачетные и переводные требования + соревнования	12	4			2					4		2	
ВСЕГО ЧАСОВ:	1664	136	132	130	134	144	140	140	140	144	144	138	142

Зав. учебной частью: _____ Тренер-преподаватель: _____ / _____ /

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультаций спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	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 в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«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	«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	Предоставление 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 спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«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	«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
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учебно-тематический план теоретической подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:		≈ 120/180		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:		≈ 600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:		≈ 1200		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Всего на этапе высшего спортивного мастерства:		≈ 600		
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

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

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	20
2.	Брусok для отталкивания	штук	на место для прыжков в длину	5
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
6.	Гири спортивные (6, 8, 10 и 12 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
7.	Грабли	штук	на место для прыжков в длину	2
8.	Колокол сигнальный	штук	на организацию	1
9.	Конус высотой 15 см	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
10.	Конус высотой 30 см	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	20
11.	Мат гимнастический	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
12.	Мяч для метания (140 г)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
14.	Палочка эстафетная	штук	на организацию	20
15.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
16.	Рулетка (10 м)	штук	на организацию	3
17.	Рулетка (100 м)	штук	на организацию	2
18.	Рулетка (20 м)	штук	на организацию	1
19.	Рулетка (50 м)	штук	на организацию	3
20.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	2
21.	Скакалка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
22.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
23.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
24.	Стартовые колодки	пар	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
25.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
26.	Стойки для приседания со штангой	пар	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
27.	Электромегафон	штук	на организацию	1
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (свыше трех лет), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства для спортивных дисциплин «бег на короткие дистанции», «прыжки», «метания»				
28.	Штанга с комплектом дисков (5, 10, 15, 20, 25 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2

Для спортивной дисциплины «бег на средние и длинные дистанции»				
29.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	на организацию	3
30.	Препятствие для бега (5 м)	штук	на организацию	1
31.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	на организацию	1
Для спортивных дисциплин «метания», «многоборье»				
32.	Буфер для остановки ядра	штук	на организацию	1
33.	Диск массой 1,0 кг	штук	на организацию	10
34.	Диск массой 1,5 кг	штук	на организацию	6
35.	Диск массой 1,75 кг	штук	на организацию	6
36.	Диск массой 2,0 кг	штук	на организацию	6
37.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	на организацию	3
38.	Копье массой 400 г	штук	на организацию	10
39.	Копье массой 500 г	штук	на организацию	10
40.	Копье массой 600 г	штук	на организацию	10
41.	Копье массой 700 г	штук	на организацию	10
42.	Копье массой 800 г	штук	на организацию	10
43.	Круг для места метания диска	штук	на организацию	1
44.	Круг для места метания молота	штук	на организацию	1
45.	Круг для места толкания ядра	штук	на организацию	1
46.	Молот массой 3,0 кг	штук	на организацию	10
47.	Молот массой 4,0 кг	штук	на организацию	10
48.	Молот массой 5,0 кг	штук	на организацию	10
49.	Молот массой 6,0 кг	штук	на организацию	10
50.	Молот массой 7,26 кг	штук	на организацию	10
51.	Ограждение для метания диска	штук	на организацию	1
52.	Ограждение для метания молота	штук	на организацию	1
53.	Рукоятка для молота	штук	на организацию	20
54.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	на организацию	1
55.	Снаряд для метаний (имитатор копья)	штук	на организацию	10
56.	Трос для молота	штук	на организацию	20
57.	Ядро массой 3,0 кг	штук	на организацию	10
58.	Ядро массой 4,0 кг	штук	на организацию	10
59.	Ядро массой 5,0 кг	штук	на организацию	5
60.	Ядро массой 6,0 кг	штук	на организацию	5
61.	Ядро массой 7,26 кг	штук	на организацию	5
Для спортивных дисциплин «прыжки», «многоборье»				
62.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	на организацию	1
63.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	на организацию	1
64.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	на организацию	1
65.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	на организацию	1
66.	Планка для прыжков в высоту	штук	на организацию	5
67.	Планка для прыжков с шестом тренировочная эластичная с элементами из пеноматериала	штук	на организацию	5
68.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	на организацию	1
69.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	на организацию	2
70.	Сектор для прыжков в высоту	штук	на организацию	1
71.	Стойки для прыжков с шестом	пар	на организацию	2
72.	Ящик для упора шеста	штук	на организацию	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование										
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Обувь для толкания ядра (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Перчатки для метания молота (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	3	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями «стипель-чез» (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Шиповки для метания копья (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
15.	Шиповки для спортивной дисциплины «многоборье»	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Тренер-преподаватель в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера-преподавателя на юных легкоатлетов становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества тренера-преподавателя, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств юного спортсмена.

Воспитательная работа тренера-преподавателя в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важны организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований.

Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят юных легкоатлетов в мир спорта высших достижений.

В дальнейшем теоретические знания могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировочных занятий, тестирований.

Квалифицированные юные легкоатлеты должны обладать высокой работоспособностью и, следовательно, громадным трудолюбием, которое следует воспитывать на тренировочных занятиях в ходе специальных мероприятий. Также юные спортсмены должны знать, что достижение новых высот в спорте связано с дальнейшим повышением нагрузок, что проходить тренировочный процесс каждый должен под медицинским контролем, не ухудшая здоровье.

Большие успехи юных легкоатлетов обычно связаны с достижением намеченного результата или с победой над соперником. Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена.

Квалифицированный юный спортсмен должен иметь строгий распорядок дня: учеба, отдых, сон, тренировки, соблюдение режима питания.

Воля спортсмена основана на принципах морали, на стремление прославить свою страну, область, город. А также чувство долга перед коллективом – идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство спортсмена.

Тренер-преподаватель должен постоянно приучать юных легкоатлетов не обходить, а преодолевать встречающиеся трудности, с которыми всегда связаны тренировка и соревнование.

У юных легкоатлетов следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность.

Воля к победе – ее воспитание и проявление неразрывно связано со всеми моральными и волевыми качествами.

Важную роль в воспитании воли к победе играют соревнования. Однако воля к победе в связи с преодолением трудностей может воспитываться и в повседневной жизни.

Волевые качества совершенствуются в борьбе с трудностями, создаваемыми внешней средой, в борьбе с самим собой. При этом главную роль играет самовоспитание. Чтобы в нужной мере развить свою волю, характер, необходимо большое самосознание, чтобы добиться высоких спортивных результатов.

Следует отметить, что у спортсменов, добившихся высоких спортивных результатов, очень рано проявляются бойцовские качества и спортивный характер. Следовательно, для того чтобы спортсмен мог успешно проявить себя в соревнованиях любого высокого ранга, необходимо уже в юношеском возрасте сформировать у него высокие морально-волевые качества и идейную убежденность. На этой основе решаются специальные задачи спортивного воспитания, интеллектуальной и специальной психической подготовки к высоким спортивным достижениям.

Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени при создании ее важности, у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижения. Тренер-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера-преподавателя о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В тренировочном процессе и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психических состояний, в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду. Участвуя в соревнованиях, юный спортсмен имеет наиболее благоприятную возможность учиться усилием воли преодолевать развивающееся утомление.

Если трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха, и причин, которые привели его к неудаче.

Выполнение трудовых тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывает у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в своих силах.

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Тренеру-воспитателю исключительно важно учитывать, на какой идейной и моральной основе должны строиться результаты его педагогической деятельности. Воспитание спортсмена-гражданина в нашей стране строится на основе гуманистических идеалов и демократических принципов, в духе патриотизма и интернационализма.

Моральными опорами для российского спортсмена, которые позволяют побеждать в труднейших ситуациях соревнований, где успех часто кажется невозможным, являются сознание ответственности перед командой, клубом, стремление прославить свою Родину. В основе усилий спортсменов и тренеров, направленных на достижение высоких результатов, лежат их моральные качества, воспитанные семьей, школой, армией и институтом.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<u>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</u> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<u>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</u> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года

2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<u>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</u> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим отдыха и сна	<u>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</u> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях,	В течение года

	соревнованиях и иных мероприятиях)	в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

Теоретическая подготовка

Примерные темы теоретической подготовки:

- «Физическая культура и спорт в РФ»,
- «Развитие бега в РФ и за рубежом»,
- «Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов»,
- «Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов»,
- «Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний»,
- «Сущность спортивной тренировки»,
- «Основные виды подготовки юного спортсмена»,
- «Периодизация спортивной тренировки»,
- «Планирование и учет в процессе спортивной подготовки».

Восстановительные мероприятия и средства психологического восстановления.

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает, как использование отдельных упражнений, так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

Психологические средства воспитания.

К психологическим средствам относятся:

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

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

Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Медико-биологические средства восстановления.

Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности, спортивные растирки, гидро– и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро - и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.