

Управление по трудовым и социальным вопросам МО «Майминский район»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа Майминского района»

Принята решением  
педагогического Совета МБУ ДО  
«СШ Майминского района»  
от «25» 04 2023г.  
протокол № 2

Утверждена приказом  
Директора МБУ ДО  
«СШ Майминского района»



Приказ № 90  
от «28» 04 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Возраст обучающихся 9-17 лет  
Срок реализации программы на этапах:  
начальной подготовки – 3 года;  
тренировочном этапе – 5 лет;

Авторы-составители программы:  
Безгина А.А. – тренер-преподаватель по легкой атлетике;  
Ложникова Г.В. – инструктор-методист

Майма, 2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ:

	<b>Общие положения</b>	<b>3</b>
1.1.	Специфика организации тренировочного процесса и структура системы многолетней подготовки	3
1.2.	Цели программы	4
<b>II</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>5</b>
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2.	Объем Программы	7
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:	7
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	11
2.5.	Календарный план воспитательной работы	12
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
<b>III</b>	<b>Система контроля</b>	<b>20</b>
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы	20
3.2.	<b>Оценка результатов контроля</b>	<b>21</b>
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	21
<b>IV</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта легкая атлетика</b>	<b>22</b>
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	22
4.2.	Учебно-тематический план	37
<b>V.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	<b>39</b>
<b>VI.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>40</b>
<b>VII.</b>	<b>Кадровые условия реализации Программы:</b>	<b>40</b>
<b>VIII.</b>	<b>Информационно-методические условия реализации Программы</b>	<b>41</b>

## I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 г. № 996 <sup>1</sup> (далее – ФССП).

*Номер во всероссийском реестре видов спорта*

*Таблица №1*

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины
1	Легкая атлетика	0020001611Я	бег 30-50 м	0020641811Я
2	Легкая атлетика	0020001611Я	бег 60 м	0020021811Я
3	Легкая атлетика	0020001611Я	бег 100 м	0020031611Я
4	Легкая атлетика	0020001611Я	бег 200 м	0020041611Я
5	Легкая атлетика	0020001611Я	бег 300 м	0020051811Я
6	Легкая атлетика	0020001611Я	бег 400 м	0020061611Я
7	Легкая атлетика	0020001611Я	бег 400 м (круг 200м)	0020771811Я
8	Легкая атлетика	0020001611Я	бег 600 м	0020071811Я
9	Легкая атлетика	0020001611Я	бег 800 м	0020081611Я
10	Легкая атлетика	0020001611Я	бег 800 м (круг 200м)	0020781811Я
11	Легкая атлетика	0020001611Я	бег 1000 м	0020091811Я
12	Легкая атлетика	0020001611Я	бег 1500 м	0020101611Я
13	Легкая атлетика	0020001611Я	бег 1500 м (круг 200м)	0020791811Я
14	И т.д.			

Программа разработана МБУ ДО «СШ Майминского района» (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России № 1282 от 20.12.2022, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 16.12.2022 г., регистрационный № 71593).

- Федеральный закон от 04.12.2007<sup>4</sup> № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ 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» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

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

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; подготовка спортсменов высокой квалификации,

резерва спортивной сборной команды<sup>5</sup> Республики Алтай и сборных команд Российской Федерации; воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

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

Легкая атлетика – вид спорта, включающий бег, прыжки, метания, составленные из этих физических упражнений многоборья, а также спортивную ходьбу.

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (ФССП) в данном виде спорта выделяются следующие спортивные дисциплины:

- «бег на короткие дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно);
- «бег на средние и длинные дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции более 400 м);
- «прыжки» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «прыжок»);
- «метания» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова «метание» и «толкание»);
- «многоборье» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании часть слова «-борье»);
- «спортивная ходьба» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «ходьба»).

Основные соревновательные дисциплины вида спорта «легкая атлетика» указаны в официальных правилах соревнований по этому виду спорта и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

С позиции целесообразного дифференцирования содержания тренировочного процесса выделяются 19 направлений спортивной подготовки – легкоатлетических специализаций, подразумевающих избирательность долгосрочной (многолетней) подготовки к выступлению в определенных соревновательных дисциплинах (группах соревновательных дисциплин):

- 1) - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м;
- 2) - бег 400 м;
- 3) - бег 60 м с барьерами, - бег 110 (100) м с барьерами;
- 4) - бег 400 м с барьерами; 5) - бег 800 м; - бег 1500 м;
- 5) - бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м;

- 6) - бег 2000 м с препятствиями; - бег 3000 м с препятствиями;
- 7) - бег марафонский;
- 8) - спортивная ходьба на дистанции от 3000 м до 50 км;
- 9) - прыжок в высоту;
- 10) - прыжок в длину;
- 11) - прыжок тройной;
- 12) - прыжок с шестом;
- 13) - толкание ядра;
- 14) - метание молота;
- 15) - метание диска;
- 16) - метание копья;
- 17) - семиборье (женщины);
- 18) - десятиборье (мужчины).

Перечисленные выше легкоатлетические специализации рассматриваются в качестве основных. При этом легкоатлетические специализации в беге по шоссе, кроссовом беге, горном беге, трейле (трейлраннинге), суточном беге формируется в процессе многолетней спортивной подготовки как дополнительные для части спортсменов-легкоатлетов, в основном специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции.

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

Приложение № 1 к ФССП

*Таблица 2*

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

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

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;
- возраста обучающегося; (пп. 4.1. Приказа № 634)
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям легкой атлетикой. (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н)

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

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2. (пп. 4.3. Приказа № 634)

## 2.2. Объем Программы

Приложение № 2 к ФССП

*Таблица 3*

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	12-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936	936-1248	1248-1664

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

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации

Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки — двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов.

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

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (пп. 3. 7. Приказа № 634)

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

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

### Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Приложение № 3 к ФССП

*Таблица 4*

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



9					
		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 спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей 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 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных и всероссийских

физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы Республики Алтай и Майминского района, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды. (указывается с учетом пп. 3.5 Приказа № 634)

### Спортивные соревнования

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. (п. 4 главы III ФССП по виду спорта)

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Республики Алтай, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий МО «Майминский район» и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (п. 5 главы III ФССП по виду спорта).

Все известные соревнования составляют две группы – контрольные и основные.

Контрольные проводят для определения степени подготовленности спортсменов. По результатам таких стартов происходит оценка эффективности избранного варианта тренировки с возможной её последующей коррекцией. К числу контрольных стартов можно отнести официальные календарные соревнования и специально запланированные для своего контингента.

Основные соревнования направлены на выявление лучших личных и командных результатов. В первый год начального этапа подготовки планируют только контрольные соревнования.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

### Объем соревновательной деятельности

(указываются с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП)

Таблица 5

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	1	2	4	4	6	6
Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2

### Работа по индивидуальным планам.

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

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

### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения (приведен в таблице 6).

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	мастерства	
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	9-14	12-18	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	2-3	3	3-4	4-5
		Наполняемость групп (человек)					
		10		8		2	1
1.	Общая физическая подготовка	151	170	148-225	124-186	160-212	200-266
2.	Специальная физическая подготовка	78	125	106-167	168-252	252-336	348-464
3.	Участие в спортивных соревнованиях		8	18-28	36-56	64-86	96-132
4.	Техническая подготовка	47	66	112-174	162-242	252-336	336-450
5.	Тактическая подготовка	12	16	18-28	22-36	36-48	48-66
6.	Теоретическая подготовка	6	8	9-14	12-16	16-20	20-32
7.	Психологическая подготовка	6	8	14-20	22-36	36-60	60-82
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	6	8-14	16-20	20-26	28-24
9.	Инструкторская практика			8-14	16-20	20-28	24-30
10.	Судейская практика			8-14	16-20	20-28	24-30
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	8-14	14-18	18-24	26-30
12.	Восстановительные мероприятия	4	5	11-16	16-34	42-44	38-58
Общее количество часов в год		312	416	468-728	624-936	936-1248	1248-1664

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

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

Воспитательная работа, направленная на последовательное и непрерывное формирование необходимых для спортивной деятельности личностных качеств

легкоатлетов, а также на сплочение спортивного коллектива проводится тренером-преподавателем во время тренировочных занятий и за их рамками.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после	В течение года

		тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою Республику, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых МБУ ДО «СШ Майминского района»	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (ч. 1 ст. 26 Федерального закона ЛФ 329-ФЗ)

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

Целью проведения антидопинговой работы является формирование установки у детей о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового.

Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента занимающихся.

При проведении занятий могут быть использованы игровые формы, диалоги, групповые дискуссии. Поскольку ситуация с допингом и противодействием ему быстро меняется, тренеру-преподавателю следует быть хорошо осведомленным о новых событиях в этой сфере, ссылаться в качестве примеров на новости, актуальные в текущий момент времени.

На начальном этапе подготовки юных легкоатлетов в рамках теоретической подготовки рекомендовано проводить беседы с детьми на темы здорового образа жизни, закаливания, профилактики заболеваний, режима сна и отдыха, рационального питания, то есть темы, способствующие формированию правильных привычек и здорового образа жизни.

На сегодня встает острый вопрос правильной и научно-обоснованной организации первичных профилактических мероприятий антидопинговой работы, не только в командах спортсменов высокого класса, а, прежде всего, в детско-юношеских коллективах.

Вопросы, связанные с профилактикой и использованием запрещенных средств и препаратов в спорте очень актуальны и заслуживают внимания, начиная с начального этапа подготовки спортсмена. Учитывая масштаб вреда, который возможен от применения допинга, тренеры-преподаватели, работающие с юными легкоатлетами, должны проводить разъяснительную работу по ознакомлению спортсменов с наличием Всемирного антидопингового кодекса, общероссийских антидопинговых правил, антидопинговых правил, существующих в легкой атлетике, а также включать в программу по теоретической подготовке беседы и мероприятия по антидопинговой тематике.

При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены:

- на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним;
- на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил,

в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата;

- на формирование устойчивых ценностных ориентаций к идеалам олимпизма, принципа справедливой игры – «Фейр Плей».

Источники информации об антидопинговых правилах (сайты ВФЛА, РАА «РУСАДА», он-лайн программа Triagonal, и др.).

### План мероприятий

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Хорошие и плохие привычки	сентябрь	беседа
	Природные витамины и их польза для спортсмена	январь	дискуссия
	Почему нужны правила в спорте. Кто и как следит за их выполнением	март	диалог
	Что бывает с нарушителями правил	июнь	беседа
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Как появился допинг	сентябрь	беседа
	Как допинг влияет на здоровье?	январь	беседа
	Честный спорт: Принципы честной спортивной борьбы ("фейр плей")	март	беседа
	10 антидопинговых правил, их смысл	июнь	игра

### 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика регулируется прикрепленным тренером и включает в себя:

- выполнение лицами, проходящими спортивную подготовку, частично передаваемых прикрепленным тренером функций по подготовке и ремонту спортивного оборудования и инвентаря, организации мест тренировочных занятий, руководству подгруппой занимающихся во время таких занятий (контроль за безопасностью действий вновь включенных в группу товарищей при выполнении тех или иных двигательных заданий, проведение отдельных упражнений в рамках коллективной разминки, помощь тренеру при организации и проведении круговой тренировки, помощь в проведении измерений при проведении контрольных упражнений, и т.д.);

- ведение спортсменами тренировочных дневников по установленной прикрепленным тренером форме, обработку содержащейся в них информации об освоенных тренирующих воздействиях, активное участие в составлении тренировочных планов и анализе результатов их выполнения;

- овладение занимающимися навыками самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий;

- выполнение занимающимися активных обязанностей судьи на



соревнованиях по легкой атлетике все более высокого уровня в разных  
судейских должностях.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 9.

### План инструкторской и судейской практики

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил легкой атлетики, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»

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

В группы этапа начальной подготовки могут быть зачислены дети при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для тренировочных занятий легкой атлетикой. Процесс спортивной подготовки предусматривает организацию систематических медицинских обследований. Это необходимо для диагностики состояния здоровья юных спортсменов и возможных негативных последствий. Организацию углубленного медицинского обследования (УМО) обеспечивает администрация МБУ ДО «СШ Майминского района». УМО осуществляется в Горно-Алтайском врачебно-физкультурном диспансере и даёт полную и всестороннюю информацию о состоянии здоровья и функционального состояния основных систем организма, проверяемых под нагрузкой. Результаты обследования регистрируются в виде допуска к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям в журнале учета групповых занятий.

Периодичность УМО два раза в год.

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 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 Министерством юстиции Российской Федерации от 03.12.2020 № 61238). Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Восстановительные мероприятия стали составной неотъемлемой частью системы подготовки взрослых и молодых спортсменов. Состав средств восстановления зависит от возраста и квалификации, а также от характера выполненной нагрузки в микроцикле.

Средства восстановления делят на три группы: педагогические, медико-биологические, психологические.

*Педагогические средства* восстановления являются основными, так как определяют режим и сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки. Они включают в себя: рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена; сочетание объемов общей и специальной подготовки; построение микро, мезо и макро циклов; правильное построение отдельного тренировочного занятия; полноценную индивидуальную разминку; подбор упражнений для активного отдыха и расслабления; создание комфортного эмоционального фона; варьирование отдыха между отдельными упражнениями и повторениями; использование различных средств восстановления. Установлено, что последствия утомления ликвидируются быстрее, если использовать не пассивный, а активный отдых.

*Медико-биологические средства* восстановления. Они занимают особое, специфическое место в системе реабилитации спортсменов на начальном этапе подготовки. К их числу относятся: рациональное питание, массаж, сауна, восстановительное плавание.

*Психологические средства* восстановления направлены на снижение уровня

нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту и на отдыхе.

*Рациональное питание* обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Суточный рацион должен быть разделен на несколько приемов для лучшего усвоения пищевых веществ, сохранения чувства сытости на протяжении дня и исключения чрезмерного наполнения желудочно-кишечного тракта большим количеством пищи. Нерегулярное питание ухудшает пищеварение и способствует развитию желудочно-кишечных заболеваний.

Важно соблюдать определенные интервалы между приемами пищи и тренировками. Нельзя приступать к тренировкам вскоре после еды, так как наполненный желудок ограничивает движения диафрагмы, что затрудняет работу сердца и легких, снижая тем самым деятельность спортсмена. С другой стороны, мышечная деятельность препятствует пищеварению, так как уменьшается секреция пищеварительных желез и происходит отток крови от внутренних органов к работающим мышцам.

После физической нагрузки основной прием пищи должен быть не ранее чем через 40-60 мин. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 10.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 10

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

Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
Применение медико-биологических средств	В течение года
Применение педагогических средств	В течение года
Применение психологических средств	В течение года
Применение гигиенических средств	В течение года

### III. Система контроля

3.1 По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов

и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Таблица 11

Приложения №№ 6-9 к ФССП и тесты

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6

2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
5. Для спортивной дисциплины многоборье				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.30	5.00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
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»		

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

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Тренировочный процесс (основной компонент спортивной подготовки легкоатлетов, связанный с систематическим выполнением физических упражнений) строится циклично. Выделяются:

- годичный тренировочный цикл<sup>23</sup> (цикл круглогодичной тренировки), состоящий из одного или нескольких циклов набора, удержания и временной утраты спортивной формы (тренировочных макроциклов);

- тренировочные мезоциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных микроциклов различного типа и вида с заданной динамикой нагрузочного воздействия; как правило, используется следующая схема построения мезоцикла: два или три нагрузочных микроцикла с заданной динамикой повышенной нагрузки плюс один разгрузочный микроцикл с пониженной нагрузкой);

- тренировочные микроциклы (упорядоченная совокупность нескольких учебно-тренировочных занятий, которые составляют относительно законченный фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий решение задач данного этапа подготовки; как правило, в спортивной подготовке легкоатлетов используются недельные микроциклы: втягивающие, развивающие, ударные, стабилизирующие, подготовительные, подводящие, собственно соревновательные, восстановительные);

- учебно-тренировочные занятия (объединяют определенным образом упорядоченные в соответствии с решаемыми задачами спортивной подготовки двигательные задания из арсенала различных видов подготовки, связанной с физическими нагрузками, с заданиями по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками; как правило, состоят из подготовительной, основной и заключительной частей, при реализации которых учитывается время для решения воспитательных задач по формированию личности легкоатлета);

- двигательные задания (первичные звенья тренировочного процесса, под которыми понимается упорядоченная совокупность двигательных действий, направленных на решение задач спортивной подготовки, решаемых в текущем тренировочном занятии, включая формирование личностных качеств легкоатлетов).

Годичный тренировочный цикл занятий с юными легкоатлетами на ЭНП строится по типу круглогодичного подготовительного периода без ощутимой «подводки» к участию в текущих соревнованиях (за исключением используемой предсоревновательной подготовки к контрольно-переводным испытаниям). Макроцикловое и мезоцикловое структурирование тренировочного процесса не применяется. После 2 втягивающих недельных тренировочных микроциклов в годичный цикл занятий включаются 48 недельных тренировочных микроциклов развивающего типа, за ними – 1 подводящий и 1 собственно соревновательный недельные микроциклы.

В тренировочном процессе на ЭНП используются занятия со средними и значительными тренировочными нагрузками. Применение занятий с малыми и большими тренировочными нагрузками не планируется. Дозировка выполнения двигательных заданий для каждого занимающегося осуществляется на основе констатации тренером характерных внешних признаков текущего утомления. По

достижении (согласно внешним признакам утомления во время занятия) запланированной величины нагрузки тем или иным занимающимся, дальнейшая тренировочная работа в основной части этого занятия с его участием прекращается по указанию тренера.

Оптимизированные варианты построения тренировочных макроциклов на ЭНП из микроциклов со средними по величине (С) и значительными (З) нагрузками отдельных занятий

Варианты микроциклов	Очередность включения в макроцикл	День недели, величина нагрузки в занятии						
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й
Первый год занятий на ЭНП (тренировочный режим 1)								
1	Попеременно весь год							
2								
Второй год занятий на ЭНП (тренировочный режим 2)								
1	Попеременно первые 42 недели							
2		3	-	С	-	3	-	-
3	Следующие 10 недель	3	-	3	-	3	-	-
Третий год занятий на ЭНП (тренировочный режим 3)								
1	Попеременно первые 32 недели	С	-	3	-	3	-	-
2		3	-	С	-	3	-	-
3	Следующие 20 недель	3	-	3	-	3	-	-

### **Общие рекомендации по составу тренировочных средств и методов в занятиях с юными легкоатлетами, порядку использования программного материала двигательных заданий на ЭНП**

Содержанием подготовительной части тренировочных занятий является:

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

В содержание заключительной части тренировочных занятий входят:

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



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

Основная часть тренировочного занятия состоит из 2 основных компонентов:

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

Применительно к первому компоненту основной части тренировочного занятия планирование осуществляется таким образом, чтобы в каждом недельном микроцикле были приблизительно в равной пропорции использованы приведенные в настоящей Программе карточки по основным разделам:

- бег (Б);
- прыжки (П) или метания (М).

Порядок использования карточек каждого из разделов (Б, П, М) основывается на учете принципов «от простого к сложному» и «от освоенного к неосвоенному». За время занятий на ЭНП юные легкоатлеты должны пройти по возможности весь подготовительно-тренировочный материал данных разделов или большую его часть. В каждом из занятий используются 2 карточки: первая – из раздела Б, вторая – из раздела П либо из раздела М поочередно:

- при планируемом периоде занятий на ЭНП в течение 3 лет: 1-й год ЭНП – из числа № 1, № 2, № 3 в каждом из разделов; 2-й год ЭНП – из числа № 2, № 3, № 4 в каждом из разделов; 3-й год ЭНП – из числа № 3, № 4, № 5 в каждом из разделов;
- при планируемом периоде занятий на ЭНП в течение 2 лет: 1-й год ЭНП – из числа № 1, № 2, № 3 в каждом из разделов; 2-й год ЭНП – № 3, № 4, № 5 в каждом из разделов;

Используются метод строго регламентированного упражнения (основной вариант – повторный) и соревновательный метод. При существующей необходимости рекомендуется использование адаптированного оборудования и инвентаря взамен аналогов, выпускаемых промышленным способом специально для ДЛА.

При составлении поурочных планов тренировочных занятий для ЭНП учитывается следующая последовательность решения задач по обучению

техническим действиям, реализованная в систематизированном каталоге комплексов, представленных в подготовительно-тренировочных карточках ДЛА.

Раздел Б – беговые виды (бег на короткие дистанции, барьерный бег, бег на выносливость)

1. Комплекс Б-1 – спринтерский / барьерный / эстафетный бег (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать технике преодоления барьеров (препятствий);
- 2) обучать технике преодоление дистанции между линией старта и первым препятствием;
- 3) обучать технике беговых шагов на межбарьерных отрезках;
- 4) обучать технике передачи эстафетной палочки;
- 5) обучать передаче эстафетной палочки с реагированием на звуковой или визуальный сигнал.

2. Комплекс Б-2 – челночная эстафета по спринтерскому / барьерному слалому (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать технике преодоления препятствий;
- 2) обучать технике «спринтерского слалома» (быстрого бега «змейкой»);
- 3) обучать технике передачи эстафетной палочки в статическом положении и в движении;
- 4) обучать технике «барьерного слалома» (бега в двухшажном ритме с поочередным преодолением препятствий, повернутых перпендикулярно направлению перемещения, с разных ног);
- 5) совершенствовать технику «спринтерского слалома» и «барьерного слалома» в эстафетных соревновательных условиях.

3. Комплекс Б-3 – спринтерский и барьерный бег (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать преодолению барьеров в беге с произвольной расстановкой препятствий;
- 2) обучать бегу с подходящей для приема эстафеты скоростью;
- 3) обучать бегу с высокой скоростью;
- 4) обучать правильной технике спринтерского бега;
- 5) обучать быстрому и активному началу бега по сигналу.

4. Комплекс Б-4 – Эстафета «Формула виража» – спринтерский и барьерный бег (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать бегу в спринтерско-барьерной эстафете на произвольных дистанциях;
- 2) обучать бегу по дистанции между углом виража и первым барьером;
- 3) обучать преодолению барьеров, отталкиваясь поочередно обеими ногами;
- 4) обучать технике передачи эстафетной палочки;
- 5) обучать бегу с подходящей для приема эстафеты скоростью.
- 6) Комплекс Б-5 – бег с барьерами (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

1) обучать технике стартового ускорения до первого барьера и преодоления первого препятствия;

- 2) обучать технике преодоления барьеров;
- 3) обучать ритму бега между барьерами;
- 4) совершенствовать технику межбарьерного бега на высокой скорости;
- 5) совершенствовать технику барьерного бега в целом.

5. Комплекс Б-6 – «формула-1» (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать технике кувыркков вперед и назад;
- 2) обучать умению преодолевать препятствия в беге при различной (вариативной) их расстановке;
- 3) совершенствовать технику «спринтерского слалома»;
- 4) совершенствовать технику бега по виражу;
- 5) обучать быстрому стартовому ускорению из различных исходных положений.

7. Комплекс Б-7 – «скоростная лестница» (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать активной постановке ног на опору в беге;
- 2) обучать бегу с изменением длины шагов;
- 3) совершенствовать умение бежать с высокой частотой шагов;
- 4) совершенствовать технику поворотов в «челночном» беге;
- 5) обучать передаче эстафетной палочки во встречном беге.

8. Комплекс Б-8 – бег на выносливость (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5)

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

## Раздел II (прыжки)

1. Комплекс П-1 – «перекрестные» прыжки (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать прыжковой технике отталкивания двумя ногами;
- 2) обучать прыжковой технике многократных отталкиваний двумя ногами;
- 3) обучать технике прыжков со скакалкой;
- 4) обучать технике прыжков справа налево, и наоборот, через препятствие, стоя к нему боком;
- 5) обучать технике серийных прыжков в сторону и вперед на двух ногах («координационная лестница»).

2. Комплекс П-3 – тройной прыжок и прыжок в длину с короткого разбега (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать технике серийного преодоления «горизонтальных» препятствий с короткого разбега;
- 2) обучать технике серийного преодоления «горизонтальных» препятствий короткого разбега по размеченной дистанции;
- 3) обучать последовательному выполнению связки «скачок – шаг» без потери скорости;
- 4) обучать эффективному использованию помощи рук в прыжковых отталкиваниях;
- 5) обучать технике выполнения связки «скачок – шаг» с короткого разбега.

#### Раздел М (метания)

1. Комплекс М-1 – метание детского копья (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):
  - 1) обучать технике метания согнутой в локтевом суставе рукой;
  - 2) обучать разбегу перед броском;
  - 3) обучать выпуску снаряда по правильной траектории его полета;
  - 4) создать представление о разбеге скрестными шагами;
  - 5) обучать выполнению полного броскового движения с короткого разбега.
2. Комплекс М-2 – метание набивного мяча вперед, стоя на коленях (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):
  - 1) обучать технике метания из любого положения, кроме положения стоя;
  - 2) совершенствовать технику метания при участии верхней части туловища;
  - 3) обучать передаче усилия от нижних конечностей в энергию броска;
  - 4) обучать разным формам метания с колена и из положения «сидя»;
  - 5) обучать контролировать траекторию полета снаряда после броска из положения «стоя на колене» и из положения «сидя».
3. Комплекс М-3 – метание с поворотом (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):
  - 1) обучать технике метания с поворотом;
  - 2) обучать выполнять метание после поворота прямо вперед;
  - 3) обучать сохранению устойчивого положения при метании с поворотом;
  - 4) совершенствовать технику ускоренного перемещения предмета во время метания после поворота;
  - 5) обучать метанию в цель с поворотом после нескольких шагов;
4. Комплекс М-4 – метание набивного мяча назад (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):
  - 1) обучать общей координации движений во время метания;
  - 2) обучать бросковому движению по полной амплитуде;
  - 3) обучать метанию назад с разбега (после прыжка назад);
  - 4) обучать броску набивного мяча вперед;
  - 5) обучать сохранению равновесия при метании сбоку-назад.

В качестве второго компонента основной части тренировочного занятия используются комплексы упражнений преимущественно кондиционной

направленности (из раздела К – кондиционной тренировки). Данные комплексы физических упражнений, выполняемых занимающимися по методу круговой тренировки, используются на занятиях поочередно. При этом допускается частичная модификация КФУ, представленных далее в настоящей Программе (раздел 3.7, карточки К), самим тренером, а также предусматривается их чередование с подвижными либо спортивными (по упрощенным правилам) играми (И).

Наряду с карточками раздела К для совершенствования физической подготовленности юных спортсменов используются подвижные и спортивные (по упрощенным правилам) игры. Игровые тренировочные задания (И) формируются непосредственно тренером с учетом решаемых текущих задач спортивной подготовки и в настоящей Программе не представлены.

#### Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

В процессе занятий на ТЭ решаются следующие основные задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- повышение общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовленности занимающихся;
- совершенствование физических качеств спортсменов с учетом возраста и уровня их влияния на соревновательную результативность (влияние физических качеств на спортивную результативность с учетом легкоатлетической специализации установленной ФССП);
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- обучение занимающихся навыкам самоконтроля;
- формирование у них опыта регулярного участия в спортивных соревнованиях;
- формирование общих знаний о правилах соревнований по легкой атлетике;
- формирование знания основ антидопинговых правил; укрепление здоровья юных спортсменов.

Структурирование годичных (52-недельных) тренировочных циклов, используемых в занятиях с лицами, проходящими спортивную подготовку на тех или иных этапах (ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ), полностью входит в прерогативу прикрепленного тренера.

При планировании тренировочного процесса тренер вправе самостоятельно выбирать стратегию и тактику применения тренирующих воздействий, ориентируясь на получившие достаточно убедительное теоретическое обоснование и успешно апробированные ранее в спортивной подготовке легкоатлетов тренировочные концепции.

30

В МБУ ДО «СШ Майминского района» в качестве таковых признаются те концепции построения круглогодичной тренировки, которые кратко описаны в настоящем разделе и обозначены как:

- а) традиционная модель тренировочного макроцикла (наиболее полное исходное обоснование – в работах Л.П. Матвеева);
- б) равномерно-ступенчатая модель тренировочного макроцикла (наиболее полное исходное обоснование – в работах А.П. Бондарчука);
- в) блочная модель тренировочного макроцикла тренировочного макроцикла (наиболее полное исходное обоснование – в работах Ю.В. Верхошанского);

Изначально под тренировочным макроциклом (большим тренировочным циклом) понимается целостный, упорядоченный фрагмент тренировочного процесса, в котором в соответствии с основной решаемой задачей обеспечивается оптимальная динамика развития и удержания занимающимися состояния так называемой спортивной формы. Спортивная подготовка в тренировочном макроцикле организуется так, чтобы адаптировать организм к тренировочным и соревновательным нагрузкам, обеспечивающим планомерное повышение физической подготовленности, а также совершенствование необходимых технико-тактических умений и навыков для их последующей реализации в соревновательной деятельности.

С учетом тенденции расширения индивидуального календаря соревнований, который может включать от 2 до 4 наиболее ответственных (главных) стартов, распределенных на протяжении всего года, возникает необходимость встраивать в круглогодичную подготовку несколько тренировочных макроциклов. Может быть использовано построение круглогодичной системы занятий на основе одного (одноцикловое планирование), двух (двухцикловое планирование), трех (трехцикловое планирование) и иного числа больших тренировочных циклов.

Построение больших тренировочных циклов приоритетно зависит от основной задачи, решению которой посвящены занятия на том или ином этапе многолетнего спортивного совершенствования.

На ЭНП и в первой половине ТЭ тренировочные макроциклы имеет смысл строить, главным образом, по типу круглогодичного подготовительного периода. Основная решаемая задача состоит в формировании на основе всестороннего гармоничного физического развития и укрепления здоровья детей и подростков технических и функциональных предпосылок для последующего долгосрочного спортивного совершенствования. Задачи технико-тактической, физической, психологической подготовки решаются в основном параллельно и лишь в исключительных случаях – последовательно (если возникает необходимость устранить явно выраженные диспропорции в формируемой структуре подготовленности, а также при вынужденном изменении условий проведения учебно-тренировочных занятий). Главный признак грамотно выстроенного

тренировочного процесса в занятиях с начинающими легкоатлетами – планомерное повышение двигательной активности и показателей общего физического развития занимающихся на протяжении всего цикла подготовки. Соревновательная практика в основном сопряжена с целями проверки текущего уровня разносторонней подготовленности. Она используется для повышения эмоциональности спортивных занятий и повышения мотивации к участию в них. Специальная «подводка» к соревнованиям не осуществляется, и вопрос о структурировании круглогодичной тренировки с ориентацией на демонстрацию максимально возможного спортивного результата в этом случае вообще весьма условен.

Применительно ко второй половине ТЭ и, особенно, к ЭССМ и ЭВСМ, когда с возрастающей остротой ставится задача максимального раскрытия индивидуальных возможностей легкоатлета для показа наивысших результатов и успешного выступления в наиболее ответственных соревновательных стартах, макроструктура тренировочного процесса приобретает существенно более сложный характер.

Кроме возраста и уровня мастерства легкоатлета, при выборе структуры круглогодичной тренировки целесообразно учитывать: специфические особенности основной для него легкоатлетической дисциплины и общие закономерности становления мастерства в данном виде легкой атлетики, необходимость подготовки к участию в конкретных соревновательных стартах с демонстрацией спортивного результата определенного уровня, индивидуальные адаптационные возможности атлета, структурные особенности его специальной подготовленности, содержание предшествующего тренировочного процесса.

Только с учетом перечисленных факторов следует подбирать для того или иного спортсмена либо целой тренировочной группы (последний вариант – до наступления ЭССМ) наиболее адекватную модель круглогодичной тренировки.

Традиционная модель построения круглогодичной тренировки основана на выделении подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Задачи и содержание занятий в различных периодах круглогодичной тренировки, построенной по одно-, двух- и трехцикловой схемам, подробно раскрыты в общедоступной специальной литературе.

В традиционной модели макроцикла в подготовительном периоде выделяют общеподготовительный (базовой подготовки) и специально-подготовительный этапы; в соревновательном периоде – этап непосредственной специальной подготовки и ранних соревнований, а также этап главных соревнований.

Традиционная модель построения круглогодичной тренировки легкоатлета основывается на следующих основных положениях:

а) плавное, волнообразное и, в основном, противофазное изменение основных параметров тренировочных нагрузок (их объема и интенсивности, соотношения средств общей и специальной физической подготовки);

б) в первой части подготовительного периода (на общеподготовительном этапе)

планируется постепенное повышение интегрального показателя объема тренировочной нагрузки при относительно невысокой общей интенсивности работы; во второй половине этого периода (на специально-подготовительном этапе) интенсивность выполнения упражнений постепенно возрастает с достижением максимальных значений в соревновательном периоде при постепенном снижении объема выполняемой тренировочной работы;

в) объем использования средств общей физической подготовки должен достигнуть максимальных значений в первой половине подготовительного периода и постепенно снизиться к соревновательному периоду; кроме того, объем использования этих средств должен быть значительным и в переходном периоде;

г) планируется умеренное использование средств специальной физической подготовки в переходном периоде и на общеподготовительном этапе подготовительного периода при постепенном росте их удельного веса по мере приближения к соревновательному сезону;

д) в целом относительно равномерное размещение основных тренировочных средств из арсенала физической и технико-тактической подготовки в тренировочном макроцикле и их комплексное использование для параллельного решения задачи повышения моторного потенциала занимающихся (путем использования средств общей и специальной физической подготовки) и задачи совершенствования умения реализовывать этот возрастающий потенциал (за счет использования средств технико-тактической подготовки);

е) на заключительном этапе за счет акцентированного использования соревновательного упражнения в качестве основного тренировочного средства интегральной подготовки результаты, достигнутые ранее по различным частным направлениям подготовки, объединяются в единое целое, характеризующееся их слаженностью и эффективностью комплексного проявления;

ж) повторная тренировочная нагрузка на фоне неполного восстановления организма спортсмена в целом нежелательна, хотя в отдельных случаях это признается допустимым; в ходе занятий уровень специальной работоспособности в норме должен планомерно возрастать, а его устойчивое снижение свидетельствует об отклонении от правильной линии в организации занятий;

з) в ходе тренировочного процесса необходимо сохранять такое состояние легкоатлета, которое обеспечивает возможность регулярного успешного выполнения основного соревновательного упражнения при том, что участие в соревнованиях возможно и желательно на протяжении всего периода формирования спортивной формы.

В традиционной модели построения круглогодичной тренировки легкоатлетов выделяют 1-пиковый, 2-пиковый и многопиковый варианты.

Альтернативой традиционной модели построения круглогодичного тренировочного процесса легкоатлетов является так называемая блочная его модель, которая может быть охарактеризована следующими отправными положениями:



а) в рамках годичного тренировочного цикла предусматривается выделение «больших тренировочных этапов», каждый из которых включает от 3 до 5 месяцев занятий и «вписывается» в тренировочный макроцикл так, чтобы приурочить момент выхода организма спортсмена на новый уровень специальной работоспособности ко времени наиболее ответственного соревновательного старта;

б) предусматривается существенно более выраженное противофазное изменение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, чем в традиционной модели построения тренировочного макроцикла;

в) распределение тренировочной работы осуществляется в сопряженно-последовательной форме организации нагрузок различной преимущественной направленности (а не в комплексной форме, характерной для традиционной модели), причем в начале большого адаптационного цикла применяются в основном нагрузки из арсенала средств специальной физической подготовки, объем которых в дальнейшем снижается при росте объема использования средств общей физической подготовки в сочетании с возрастающей интенсивностью выполнения соревновательного упражнения;

г) в противовес относительно равномерному размещению используемых тренировочных средств в данной модели предусматривается концентрация нагрузок специальной направленности в форме относительно самостоятельных (поэтому речь идет об их «сопряжении») тренировочных «блоков», последовательное введение которых в подготовку должно обеспечить повышение силы и специфичности тренирующего воздействия по мере роста физических кондиций спортсмена и мощности механизмов энергообеспечения специфической работоспособности в соответствующих двигательных режимах;

д) предусматривается обязательное «разведение» во времени объемных нагрузок различной преимущественной направленности, и прежде всего – «разведение» объемных нагрузок по средствам специальной физической и технической подготовки: акцентированная специальная физическая подготовка силовой направленности и пониженной интенсивности должна предшествовать акцентированной работе над техникой и скоростными характеристиками двигательных проявлений;

е) повторная нагрузка на фоне неполного восстановления организма легкоатлета после предшествовавшего занятия признается не просто допустимой, но и желательной, в результате чего уровень специальной работоспособности в начале большого тренировочного этапа длительное время (1,5 – 2,5 месяцев) планомерно снижается, а по завершении использования концентрированных нагрузок из арсенала средств специальной физической подготовки через определенный промежуток времени должно наблюдаться существенное превышение исходного уровня специальной работоспособности;

ж) использование долговременного отставленного тренировочного эффекта концентрированных нагрузок по линии использования средств специальной

физической подготовки призвано создать <sup>34</sup>благоприятные условия для последующего освоения высокоинтенсивных нагрузок;

з) следует постоянно, а не только с приближением соревновательного сезона, стремиться в тренировочном процессе к моделированию режима работы организма спортсмена, присущего соревновательным условиям (иначе в «единое целое» результаты, достигнутые по различным направлениям тренировки, достаточно квалифицированному спортсмену затем объединить не удастся);

и) участие в соревнованиях в первую половину большого тренировочного этапа признается проблематичным по причине того, что структура специальной подготовленности из-за специфического характера выполняемой тренировочной работы на фоне хронического недовосстановления функциональных возможностей организма и специфического состава используемых тренировочных средств в это время существенно видоизменена (в спортивной практике получил хождение жаргонный термин «разобраный спортсмен»).

Посыл к использованию блочной модели заключается в понимании того обстоятельства, что квалифицированные легкоатлеты обладают настолько высоким уровнем специальной физической подготовленности, что дальнейшее его повышение, являющееся необходимым условием продолжения роста их спортивного мастерства, возможно лишь за счет сильных и достаточно продолжительных тренирующих воздействий необходимой направленности. Характерная для традиционной модели комплексная направленность тренировочного процесса этого обеспечить не может. Она предполагает распределенное использование разнонаправленных нагрузок, которые не способны вызвать в организме адаптационные перестройки в нужном направлении. В дополнение к этому, при комплексной тренировке (при освоении больших парциальных объемов нагрузок разной направленности) создаются условия для конкурентных отношений между процессами, лежащими в основе совершенствования отдельных функциональных систем организма, а также между тренировочными эффектами применения разнонаправленных нагрузок.

В этой связи признается целесообразным применение в системе подготовки высококвалифицированных легкоатлетов особой формы сосредоточения объема специализированной тренировочной нагрузки для создания акцентированного тренирующего воздействия на организм использованием высокообъемных однонаправленных нагрузок в течение ограниченного во времени (до 2,5 месяцев) этапа. При этом производится разделение разных по направленности нагрузок на так называемые «блоки» (до 3–4 недель), после которых целесообразна реабилитационная пауза (7–10 дней) для активации компенсаторных процессов. После завершения всего этапа специальной физической подготовки требуется более продолжительный реабилитационный период, связанный со стабилизацией на новом уровне осуществленных в организме функциональных перестроек (проявление отставленного тренировочного эффекта).

Акцентированное тренирующее<sup>35</sup> воздействие приводит к глубоким функциональным изменениям, выступающим предпосылкой к последующему сверхвосстановлению энергетического потенциала и переходу организма на более высокий уровень специальной работоспособности. Важное условие применения концентрированных нагрузок – их относительно невысокая интенсивность, так как большие объемы использования сходных по направленности тренировочных средств уже сами по себе обеспечивают должную интенсификацию тренировочного процесса. На практике концентрированной может быть признана такая физическая нагрузка, парциальный объем которой в месяце сосредоточения составляет порядка 23–25 % от оптимальной величины годового парциального объема.

Концентрация однонаправленной нагрузки целесообразна, в первую очередь, для повышения эффективности специальной физической подготовки и может применяться для относящихся к ней нагрузок любой преимущественной направленности. Но особое значение (и не только для повышения уровня специальной физической подготовленности легкоатлета, но и для упорядочения всего комплекса тренирующих воздействий в тренировочном макроцикле) имеет концентрация специализированных нагрузок силовой направленности. Использование такого приема позволяет без каких-либо негативных последствий сократить годовой парциальный объем силовой нагрузки на 13–15 % по сравнению с тем, который осваивается при использовании традиционной организации нагрузок в тренировочном макроцикле.

Блочная модель тренировочного макроцикла подразумевает широкое и целенаправленное использование средств общей физической подготовки в сочетании их со средствами специфической направленности. Основным смыслом применения средств общей физической подготовки состоит в создании эффекта переключения на деятельность, контрастную специальной тренировочной работе и способствующую тем самым посттренировочному восстановлению работоспособности после объемных (в начале большого тренировочного этапа) и высокоинтенсивных (в его конце) нагрузок. В целом средства из арсенала общей физической подготовки осваиваются в режиме низкой интенсивности. Однако для того, чтобы подготовить организм к переходу на преимущественное совершенствование скоростных двигательных проявлений и техническое совершенствование, при снижении концентрации основной нагрузки интенсивность осваиваемых средств, относящихся к общей физической подготовке, несколько возрастает.

В блочной модели построения круглогодичной тренировки легкоатлетов условно выделяются «жесткий», «средний» и «мягкий» варианты, которых отличаются общей продолжительностью «большого тренировочного этапа». Жесткий вариант отводит ему приблизительно 5 месяцев, средний – примерно 4 месяца, мягкий – около 3 месяцев. Соответственно, период концентрации специальных силовых нагрузок составляет около 2,5 месяцев, около 2 месяцев и

около 1,5 месяцев. Считается, что при<sup>36</sup> меньшей продолжительности периода использования концентрированных нагрузок специальной силовой направленности не удастся с достаточной надежностью «запустить» такую форму долговременной компенсаторной адаптации организма спортсмена к систематически используемым нагрузкам одной преимущественной направленности, которая характеризуется устойчивым снижением соответствующих показателей подготовленности в блоке силовой работы и их выраженным последующим «сверхвосстановлением» после снятия массированного тренирующего воздействия (продолжающемся вплоть до участия в главном старте соревновательного сезона).

Ключевые особенности так называемой равномерно-ступенчатой модели тренировочного макроцикла базируются на следующем:

а) построение тренировочного макроцикла сводится к управлению процессом совершенствования спортивного мастерства на основе моделирования целесообразной последовательности периодов развития, сохранения и утраты спортивной формы в зависимости от личного календаря соревнований и индивидуальных особенностей конкретного легкоатлета с позиции индивидуально присущего ему времени вхождения в состояние спортивной формы и стоящих тренировочных задач;

б) развитие спортивной формы происходит у легкоатлетов на протяжении разного периода времени, продолжительность которого (от 2 до 8 месяцев) зависит в первую очередь от индивидуальных адаптационных возможностей; на протяжении спортивной карьеры продолжительность присущего конкретному спортсмену периода развития спортивной формы почти не меняется (некоторое увеличение сроков встречается лишь на завершающем этапе активных спортивных занятий);

в) в состояние спортивной формы спортсменов входит в каждом отдельно взятом двигательном задании в зависимости от сроков его включения в тренировочный процесс; в ходе развития спортивной формы не имеет смысла видоизменять комплексы используемых тренирующих воздействий; программу занятий в тренировочных микроциклах целесообразно временно стандартизировать, как по составу и очередности использования средств, так и по их объему и интенсивности, поскольку при существенных отклонениях от стереотипа вхождение в спортивную форму удлинится при том же самом потенциально достигаемом новом уровне спортивной подготовленности;

г) подбирать тренировочные средства для этапа развития спортивной формы следует по принципу «дополнительности», т.е. использовать воздействия лишь на те функциональные системы или стороны специальной подготовленности, которые в данный момент ограничивают рост спортивной результативности;

д) длительность предварительной тренировки без основного соревновательного упражнения у достаточно подготовленного легкоатлета практически не отражается на времени вхождения в состояние спортивной формы; отсюда следует, что

основное соревновательное упражнение<sup>37</sup> должно применяться в тренировочном процесс постоянно (в каждом тренировочном микроцикле), в том числе – в соревновательных режимах (необходимы регулярные соревновательные старты или контрольные тренировочные занятия);

е) у большинства легкоатлетов продолжительность этапа сохранения спортивной формы не превышает двух месяцев, однако его можно увеличить на весьма длительный отрезок времени, если не реже одного раза в 3–4 недели занятий видоизменять комплекс используемых тренировочных средств, причем нагрузки при этом могут быть менее объемными и интенсивными, нежели в период становления спортивной формы;

ж) утрата спортивной формы наблюдается тогда, когда после вхождения в нее легкоатлет продолжает более двух месяцев использовать тот же самый комплекс тренирующих воздействий либо на месяц и более исключает из этого комплекса отдельные из ставших привычными тренировочных средств, не включая в него взамен новые;

з) предусматривается комплексное, параллельное и неизменное по соотношению в реализуемых микроциклах занятий использование тренировочных средств из арсенала технической, а также общей и специальной физической подготовки в пропорции, характерной для данного уровня спортивного мастерства и необходимой для конкретного легкоатлета с учетом его специализации и индивидуальных особенностей структуры специальной подготовленности.

Используемые варианты построения тренировочного макроцикла по равномерно-ступенчатой модели связаны с продолжительностью индивидуально присущего спортсмену периода вхождения в состояние спортивной формы, которое определяется проведением регулярного (один раз в 1–2 недели занятий) тестирования двигательных возможностей либо отслеживанием динамики спортивной результативности после первых двух месяцев занятий с включением в тренировочный процесс определенным образом стандартизированного тренировочного микроцикла. В качестве основных в данном случае выделяются варианты модели для спортсменов с вхождением в состояние спортивной формы в течение двух, трех и четырех месяцев.

#### 4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся

		13/20		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 лыжного спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/9 60		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/10 7	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

спортивной специализации)				силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/10 7	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/10 7	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке лыжников к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/10 7	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	≈ 70/10 7	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/10 7	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/10 6	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/10 6	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для лыжных гонок, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/10 6	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

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

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащим в своем наименовании: слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее – бег на короткие дистанции), слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее – бег на средние и длинные дистанции), слово «ходьба» (далее – спортивная ходьба), слово «прыжок» (далее – прыжки); слова «метание» и «толкание» (далее –

метания), слово «борье» (далее – многоборье), основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

Материально-технические условия реализации Программы

По договору о безвозмездном пользовании с МБУ «Центр физической культуры и спорта Майминского района», МБОУ «МСОШ №3»:

наличие беговой дорожки;

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

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

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

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

## **VII. Кадровые условия реализации Программы:**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191-н (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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

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

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

### **8.1. Список литературных источников**

- 1 Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 216 с.
- 2 Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
- 3 Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
- 4 Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 192 с.
- 5 Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 176 с.
- 6 Иссурин, В.Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2017. – 240 с.
- 7 Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты

- /Л.П. Матвеев. – Изд. 5-е. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
- 8 Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте /О.М. Мирзоев. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 202 с.
- 9 Никитушкина, Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе: Учебно-методич. пособие / Н.Н. Никитушкина. – М.: Спорт, 2019. – 320 с.
- 10 Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног; под общ. ред. Ю.Д. Нагорных. – М.: Спорт, 2016. – 296 с.
- 11 Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
- 12 Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
- 13 Рубин, В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика / В.С. Рубин. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.
- 14 Сирис, П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике /П.З. Сирис, П.М. Гайдарска, К.И. Рачев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.
- 15 Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта /В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016. – 345 с.

## **8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

- 1 Российская Федерация. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон № 329-ФЗ [принят Гос. Думой 16 нояб. 2007 : одобр. Советом Федерации 23 нояб. 2007 г.] – (Актуальный закон). – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) (дата обращения 14.08.2020).
- 2 Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»: Приказ Минспорта России от 20.08.2019 № 673. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz673-ot20082019.pdf> (дата обращения 14.08.2020).
- 3 Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку: Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 645. – URL: <https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-16082013-n-645/> (дата обращения 14.08.2020).

4 Профессиональный стандарт «Тренер». Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года № 191.

– URL: <https://classinform.ru/profstandarty/05.003-trener.html> (дата обращения 14.08.2020).

5 Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации. Утверждены приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999. – URL: <https://minsport.gov.ru/upload/iblock/a2f/a2fb68a3f7da8b9d39f5425b5f461e1e.pdf> (дата обращения 14.08.2020).

6 Единая Всероссийская спортивная классификация по виду спорта «легкая атлетика» (действует с 28.04.2019). Приложение №16 к приказу Минспорта России от 13.11.2017 № 988 с изменениями, внесенными приказами Минспорта России от 23.05.18. № 480 и от 20.03.19. № 252. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/31598/> (дата обращения 14.08.2020).

7 Правила вида спорта «легкая атлетика». – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6686> (дата обращения 14.08.2020).

8 Методические рекомендации по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в легкой атлетике / В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, И.Н. Мироненко [и др.]. – М., 2016. – 543 с. – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707> (дата обращения 14.08.2020).

9 Разработка педагогической технологии индивидуально ориентированного построения микроциклов тренировочных занятий высококвалифицированных легкоатлетов / В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, О.М. Мирзоев [и др.]. – М., 2017.

– 585 с. – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707> (дата обращения 14.08.2020).

10 Архив журнала «Легкая атлетика» за период с 1955 по 2019 гг. – URL: <http://rusathletics.info/journals> (дата обращения 14.08.2020).

11 Архив журнала New Studies In Athletics за период с 1986 по 2015 гг. – URL: <https://www.worldathletics.org/nsa/popular/2/30> (дата обращения 14.08.2020).