

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа олимпийского резерва № 16 г. Волгограда.**

УТВЕРЖДЕНА

и введена в действие приказом
от 30.09.26 № 5/1

Директор МБУ ДО СШОР № 16

С.В.Бабич



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Легкая атлетика»**

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по легкой атлетике с учетом совокупности требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2025г № 1016 ¹(далее – ФССП).
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, воспитания, укрепления здоровья, подготовка к труду и обороне.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Структура многолетней подготовки предусматривает планирование и изучение материала на следующих этапах:

- начальный этап подготовки (3 года);
- тренировочный этап (начальная специализация до трех лет);
- тренировочный этап (углубленная специализация свыше трех лет);
- этап совершенствования спортивного мастерства (без ограничений);
- этап высшего спортивного мастерства (без ограничений).

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

таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих	Наполняемость (человек)
-----------------------------	--	------------------------------------	-------------------------

	(лет)	спортивную подготовку (лет)	
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-6	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

таблица 2

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	6	6	9	12	18	24
Общее количество часов в год	312	312	468	624	936	1248

5. Виды (формы) обучения, дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, применяемые при ее реализации включают:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- иные виды (формы) обучения:
- самостоятельная подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- теоретические занятия, систематические занятия по профилактике использования запрещенных средств и методов в спорте.

Основная организационная форма учебно-тренировочного процесса для всех легкоатлетов — групповое или индивидуальное учебно-тренировочное занятие.

Учебно-тренировочные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам учебно-тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При *групповой форме* проведения учебно-тренировочных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При *индивидуальной форме* занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования

нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При *фронтальной форме* группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются *самостоятельные занятия*: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера-преподавателя, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых - преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка.

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей *подготовительной части* является предварительная организация занимающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач занятия и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 10-15 минут.

Во всех формах занятий следует соблюдать основное правило: начинать занятия необходимо с малых нагрузок, постепенно увеличивая их до требуемого уровня в основной части и снижая в заключительной части занятия. Такая структура занятий независимо от формы проведения необходима для любого учебно-тренировочного занятия и должна состоять из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

- Подготовительная часть занятия: начальная организация занимающихся, формирование установки занятия, функциональная подготовка, специальная часть разминки).
- Основная часть: решение основных задач тренировки - обучение, развитие, совершенствование качеств, навыков, знаний, функциональных и других систем организма.
- Заключительная часть: снижение функциональной активности, начальная стадия восстановления, анализ занятия.

Используемые методы организации занятия-групповой, посменный, игровой, индивидуальный, поточный, фронтальный, метод круговой тренировки.

Неурочные занятия: индивидуальные (самостоятельная тренировка, восстановительные и закаливающие процедуры, активный отдых). Соревнования, оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

Возможно следующее использование педагогической оценки направленности отдельных занятий:

- по признаку соответствия главным задачам этапа или микроцикла подготовки выделяются основные и вспомогательные (дополнительные) занятия;
- по степени нагрузки различают занятия с оптимальной для данного спортсмена нагрузкой (ординарные), ударные и разгрузочные;
- по признаку специализации и узкой прикладности: учебное, тренировочное, модельное, общей физической подготовки, контрольное, разминочное и восстановительное.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность учебно-тренировочного занятия в спортивной школе зависит от года обучения, возраста, квалификации спортсмена и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Тренер-преподаватель должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

Выделение отдельных типов занятий и детальная разработка их структуры вызваны углубленной специализацией в подготовке обучающихся на тренировочном этапе (св 3 лет) и

последующих этапах. На этапе начальной подготовки с новичками, не владеющими большим объемом двигательных навыков, занятия носят универсальный комплексный характер.

В соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (Приложение № 3 ФССП), для обучающихся проходящих спортивную подготовку, проводятся учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, процесса восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем, представленным в таблице 3.

Учебно-тренировочные мероприятия

таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап 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	-	18	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	18	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	-	-	До 10 суток	

	мероприятия			
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

Кроме этого, занятия организуются в виде утренней зарядки, домашних заданий, длительных прогулок, кроссов, спортивных игр и подвижных игр и др. Одной из важнейших форм занятий является спортивное соревнование.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение (регламент) о соревнованиях. Календарный план должен быть стабильным и традиционным. Это позволит тренерам-преподавателям и обучающимся в течение ряда лет совершенствовать учебно-тренировочный процесс и достигать лучших результатов в период основных соревнований.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных спортсменов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов.

В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется.

Так, на начальном этапе многолетней подготовки планируются в основном контрольные соревнования и состязания в игровой форме. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется.

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного учебно-тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, стрессоустойчивости, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса, повышение уровня тренированности и умения работать в команде.

Объем соревновательной деятельности

таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	2	2	2	2	2
Отборочные	-	1	1	2	4	4
Основные	-	1	1	2	4	4

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 5 к ФССП).

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

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

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

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

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

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по легкой атлетике представлены в таблице 5.

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

таблица 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивных дисциплин: «бег на короткие дистанции», «прыжки», «метания»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	75-79	72-77	29-38	18-25	18-23	11-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)			22-29	26-33	26-35	26-35
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	2-6	3-7	3-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-17	13-18	24-30	25-31	28-35	26-36
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	9-11	11-13	12-15
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	2-6	2-6	2-4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-6
Для спортивных дисциплин: «бег на средние и длинные дистанции», «спортивная ходьба»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	75-79	72-77	50-60	41-51	20-25	17-23
2.	Специальная физическая подготовка (%)			12-15	15-19	25-36	29-38
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	1-4	2-6	3-7	5-10
4.	Техническая подготовка (%)	12-17	13-18	15-22	20-25	22-28	16-22
5.	Тактическая,	5-8	5-8	6-9	7-12	11-14	16-20

	теоретическая, психологическая (%)						
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-5	2-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-6
Для спортивной дисциплины: «многоборье»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	75-82	72-80	41-55	33-44	18-30	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)			20-34	20-31	31-43	32-48
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	1-4	2-6	3-6	4-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-21	15-24	21-26	23-28	21-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-10	6-10	8-12	8-12	12-16
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	2-6	2-6	2-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-6

Годовой учебно-тренировочный план

таблица 6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершен ствовани я спортивн ого мастерст ва	Этап высшего спортивн ого мастерст ва
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
			1	2	3	1	2	3	4		
		Недельная нагрузка в часах									
		6	6	6	9	9	9	12	12	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		10-20чел			8-16чел					2-4	1-2
Для спортивных дисциплин: «бег на короткие дистанции», «прыжки», «метания»											
1.	Общая физическая подготовка	246	240	237	178	164	136	156	137	215	262
2.	Специальная физическая				117	122	126	175	181	253	350

	подготовка										
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	3	10	10	14	18	19	28	62
4.	Техническая подготовка	38	41	44	112	117	122	175	181	281	350
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	25	25	25	33	37	42	62	68	103	162
6.	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	-	9	9	14	19	19	28	25
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	3	9	9	14	19	19	28	37
Для спортивных дисциплин: «бег на средние и длинные дистанции», «спортивная ходьба»											
1.	Общая физическая подготовка	246	237	237	280	262	262	287	264	234	287
2.	Специальная физическая подготовка				56	61	61	100	106	234	362
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	3	5	9	9	12	12	28	62
4.	Техническая подготовка	47	50	50	70	75	75	131	137	234	200
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	16	19	19	42	42	42	56	62	112	200
6.	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	-	5	9	9	19	24	47	62
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	3	10	10	10	19	19	47	75
Для спортивной дисциплины: «многоборье»											
1.	Общая физическая подготовка	256	250	246	257	240	220	275	219	281	188
2.	Специальная физическая подготовка				94	98	103	125	138	290	424
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	3	5	9	9	12	12	28	49
4.	Техническая подготовка	37	40	44	70	75	80	131	137	215	287
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	16	16	16	28	28	33	50	62	75	150
6.	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	-	5	9	14	12	25	19	75
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	3	9	9	9	19	31	28	75
Общее количество часов в год		312	312	312	468	468	468	624	624	936	1248

7. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы

таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований. волонтера; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - беседы с обучающимися «О вредных привычках и разрушающих личность и здоровье зависимостей» (наркомании, алкоголизма, игромании, гаджетозависимости).	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и	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 - популяризация Российской символики (герб, флаг, гимн), школьной символики (эмблема, логотип, экипировка спортивной формы), используемой во время соревнований, торжественных церемоний, иных знаковых событий; Визуальная и вербальная пропаганда физической культуры и спорта, ценности здорового образа жизни, подготовки и сдачи норм ГТО используемой во время соревнований, мероприятий и тренировочных занятий	В течение года

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

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, цель - совершенствование воспитательной деятельности, способствующей развитию нравственной, физически здоровой личности, способной к творчеству и самоопределению, расширению знаний в области физической культуры и спорта, адаптации в обществе;

Задачи воспитательной работы в спортивной школе: формировать гражданское самосознание, ответственность за судьбу Родины, потребность в здоровом образе жизни, активной жизненной позиции;

- развивать коммуникативную компетентность, способность к эффективному межличностному взаимодействию, совместной работе в коллективе и группе;
- расширять гуманистическое отношение к окружающему миру, приобщение к общечеловеческим ценностям, освоение, усвоение, присвоение этих ценностей;
- повышать уровень профессиональной культуры и педагогического мастерства педагогов для сохранения стабильно положительных результатов в обучении и воспитании обучающихся;

Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважение к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе, окружающей среде.

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы в спортивной школе состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Реализация тренерами-преподавателями воспитательного потенциала занятия предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между тренером-преподавателем и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию детьми требований и просьб педагога;
- привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации,
- активизации их познавательной деятельности;
- побуждение детей соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (преподавателями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

Воспитательная деятельность в спортивной школе осуществляется преимущественно через физическую культуру:

- вовлечение детей в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
- формирование целенаправленной деятельности по здоровьесбережению, через повышение уровня двигательной активности детей;
- осуществление деятельности по освоению знаний о физической культуре, развитию основных физических качеств и способностей, обогащению двигательного опыта физическими упражнениями с обще развивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Вторая составляющая - спорт.

- воспитание, направленное на физическое развитие детей, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых.
- направление на раскрытие творческого, умственного и физического потенциала детей, развитие у них навыков конструктивного общения, умений работать в команде, спортивной группе, коллективе.
- направление на развитие творческих способностей детей, воспитание у них трудолюбия и уважительного отношения к физическому труду.
- создание в спортивных группах традиций, задающих их определенные социально значимые формы поведения;
- поддержку в спортивных группах с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;

Совместная деятельность тренеров и обучающихся по направлению «профориентация» включает в себя профессиональное просвещение детей; диагностику и консультирование по проблемам профориентации, организацию профессиональных проб юных спортсменов. Задача совместной деятельности педагога и ребенка – подготовить подростка к осознанному выбору своей будущей профессиональной деятельности. Создавая профориентационно значимые проблемные ситуации, формирующие готовность школьника к выбору, педагог актуализирует его профессиональное самоопределение, позитивный взгляд на труд в постиндустриальном мире, охватывающий не только профессиональную, но и непрофессиональную составляющие такой деятельности.

Окружающая ребенка предметно-эстетическая среда школы, при условии ее грамотной организации, обогащает внутренний мир ребенка, способствует формированию у него чувства вкуса и стиля, создает атмосферу психологического комфорта, поднимает настроение, предупреждает стрессовые ситуации, способствует позитивному восприятию ребенком физического труда и соперничества. Воспитывающее влияние на ребенка, помимо каждодневной практической деятельности, осуществляется через такие формы работы с предметно-эстетической средой школы как: стенды, видео-фото материалы, встречи с именитыми спортсменами. Популяризация Российской символики (герб, флаг, гимн), школьной символики (эмблема, логотип, экипировка спортивной формы), используемой во время соревнований, массовых мероприятий церемоний, и иных происходящих в жизни школы знаковых событий.

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

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

таблица 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса. Ссылка на образовательный курс: https://rusada.ru/education/online-training/
	2 Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием "чистый спорт" и глобальной	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции

	антидопинговой системой. Антидопинговые правила.		
	3. Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	4. Ответственность за нарушение антидопинговых правил	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Проверка лекарственных препаратов через сайт РУСАДА	1 раз в год	Использовать памятки для родителей. Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов, ссылка: https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса. Ссылка на образовательный курс: https://rusada.ru/education/online-training/
	2. Понятие допинга, история борьбы с допингом в спорте, общие принципы борьбы с допингом.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	3. Антидопинговые правила.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	4. Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список. Применение лекарственных средств и разрешение на ТИ.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	5. Процедура допинг-контроля. Права и обязанности спортсмена.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	6. Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риски использования пищевых добавок	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	7. Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	8. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	9. Процесс отбора проб мочи и крови. Биологический паспорт спортсмена.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	10. Последствия применения допинга для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции за использование допинга в спорте.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	11. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Проверка лекарственных препаратов через сайт РУСАДА	1 раз в год	Использовать памятки для родителей. Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов, ссылка: https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса. Ссылка на образовательный курс: https://rusada.ru/education/online-training/
	2. Антидопинговые правила.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	3. Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список. Применение лекарственных средств и разрешение на ТИ.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	4. Процедура допинг-контроля. Права и обязанности спортсмена.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	5. Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риски использования пищевых добавок	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	6. Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	7. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	8. Процесс отбора проб мочи и крови. Биологический паспорт спортсмена.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	9. Последствия применения допинга для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции за использование допинга в спорте.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции

Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества:

стимуляторы; наркотики; анаболические агенты; диуретики; пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: кровяной допинг; физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи; генетические модификации.

Нарушением является:

1. Наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода.
8. Назначение или попытка назначения любому спортсмену в субстанции или метода запрещенного в соответствующий период (соревновательный или внесоревновательный).
9. Соучастие.
10. Запрещенное сотрудничество.

11. Действия Спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Нарушение антидопинговых правил ведет к серьезным последствиям, включая :

- дисквалификацию на несколько лет.
- аннулирование результатов с момента отбора пробы.
- возврат призовых денег и грантов.

Санкции за нарушение антидопинговых правил, помимо дисквалификации, аннулирования результатов и возврата призовых в отношении спортсменов:

- административная ответственность:

Статья 6.18 КоАП РФ. Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним

- дисциплинарная ответственность

Статья 348.11 ТК РФ. Расторжение трудового договора

- уголовная ответственность

Статья 226.1 УК РФ. Контрабанда.

Статья 234 УК РФ. Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта.

И санкции в отношении персонала спортсменов:

- административная ответственность

Статья 6.18 КоАП РФ. Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним

- дисциплинарная ответственность

Статья 348.11 ТК РФ. Расторжение трудового договора

- уголовная ответственность

Статья 226.1 УК РФ. Контрабанда.

Статья 234 УК РФ. Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта

Статья 230.1 УК РФ. Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте

Статья 230.2 УК РФ. Использование в отношении спортсмена субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Всю основную информацию и помощь можно найти:

- На официальном сайте РУСАДА: rusada.ru
- В отделе образования РУСАДА: education@rusada.ru

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга и борьба с ним разрабатывается план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

Международный стандарт ВАДА по тестированию;

Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда

на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьи лица;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношение к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;

овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия);

овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью;

уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами;

помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время прохождения этапов спортивной подготовки необходимо приучить спортсменов к самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа углубленной (4-5г) специализации должны в уме подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в детских и юношеских спортивных школах в роли помощника судьи, арбитра, секретаря.

Для спортсменов этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (этап СС, ВСМ) итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

План инструкторской и судейской практики на учебно-тренировочном этапе

таблица 9

Год подго-товки	Вид прак-тики	Содержание практики	Сроки проведения
-----------------	---------------	---------------------	------------------

1	Инструкторская	Овладение принятой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и <i>порядковых упражнений</i> ; основными методами построения учебно-тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.	В течение года
	Судейская	Изучение основных положений правил по в легкой атлетике . Помощь в организации и проведении соревнований в качестве помощника судьи, помощника секретаря.	В течение года
2	Инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и уметь их исправлять.	В течение года
	Судейская	Изучение правил вида спорта «легкая атлетика». Помощь в организации и проведении соревнований в качестве помощника судьи, помощника секретаря.	В течение года
3	Инструкторская	Занимающиеся обучаются вместе с тренером проводить разминку и заключительную часть занятия.	В течение года
	Судейская	Изучение правил вида спорта «легкая атлетика». Помощь в организации и проведении соревнований в качестве помощника судьи, помощника секретаря.	В течение года
4	Инструкторская	Занимающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера. Выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, подбирать средства для их исправления	В течение года
	Судейская	Изучение правил вида спорта «легкая атлетика». Помощь в организации и проведении соревнований в качестве помощника судьи на виде, помощника секретаря, помощника стартера, судьи при участниках, наградного отдела.	В течение года
5	Инструкторская	Овладение навыками грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнения (соревновательного) в целом. Замечать и исправлять технически	В течение года
	Судейская	Изучение правил вида спорта «легкая атлетика». Помощь в организации и проведении соревнований в качестве помощника судьи на виде, помощника секретаря, помощника стартера, судьи при участниках.	В течение года

План инструкторской и судейской практики на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

таблица 10

Год подготовки	Вид практики	Содержание практики	Сроки проведения
1	Инструкторская	Овладение навыками грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими занимающимися. Помощь тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах	В течение года
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции старшего судьи на виде на соревнованиях среди младших возрастных групп.	В течение года
2	Инструкторская	Самостоятельная разработка конспекта занятий и комплексов учебно-тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки.	В течение года
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника судьи на виде, судьи по дистанции, секретаря.	В течение года

3 и последующие	Инструкторская	Самостоятельная разработка конспекта занятий и комплексов учебно-тренировочных заданий для тренировки; знакомство с документами планирования и учета работы в спортивной школе. Проведение учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах.	В течение года
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.	В течение года

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

10.1. Планы медицинских мероприятий.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимися физической культурой и спортом (в том числе при проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку в организациях утвержденным приказом Министерства здравоохранения РФ (23.10.2020 № 1144н).

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников

Систематический контроль за состоянием здоровья спортсменов (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Ряд видов обследования (этапный, текущий, срочный) осуществляется в основном при работе со спортсменами в группах спортивного совершенствования, в условиях учебно-тренировочных сборов с привлечением специалистов комплексной научной группы, врачей-специалистов (кардиологов, невропатологов, биохимиков и др.).

Основной целью *первичного обследования* является оценка при допуске к занятиям видом спорта состояния здоровья (с позиции существующих в этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессиональных факторов риска), уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функциональных возможностей

ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

Ежегодные углубленные медицинские обследования проводятся не реже 1 раза в 12 месяцев для лиц, занимающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе, и не реже 1 раза в 6 месяцев для лиц, занимающихся на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, а также спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации. Их основной целью является оценка состояния здоровья спортсменов, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания) и функционального состояния ведущих систем организма.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера-преподавателя или спортсмена. Их основная цель, в принципе, совпадает с целью углубленных медицинских обследований.

Срочный контроль. Основной целью срочного контроля является оценка изменений, возникающих в организме спортсмена непосредственно в момент выполнения тренировочных нагрузок и в период восстановления (до 2 ч после окончания занятия).

Врачебно-педагогические наблюдения - совместные наблюдения врача и тренера-преподавателя в условиях тренировки и соревнований, направленные на совершенствование тренировочного процесса.

Тренер-преподаватель определяет работоспособность спортсмена, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося и его реакцию на нагрузку. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру-преподавателю своевременно внести изменения в учебно-тренировочный процесс. Исследования проводят до занятия, в ходе и по окончании его, а также на различных этапах восстановления.

Методика обследования зависит от конкретных задач и условий, количества обследуемых, наличия аппаратуры и др. Однако во всех случаях необходимо стремиться к тому, чтобы исследование было комплексным и отражало сдвиги в состоянии основных функциональных систем, обеспечивающих работоспособность организма при занятиях спортом.

Врачебно-педагогический контроль состояния здоровья обучающихся

таблица 11

№	Содержание	Сроки	Ответственные
1	Врачебный контроль. УМО в Кировском и Ворошиловском филиалах ВОКЦВМиР	каждые шесть месяцев	Заместитель директора, тренеры-преподаватели
2	Педагогический контроль состояния спортсмена	в течение года	Тренеры- преподаватели
3	Применение средств физического и нервно-психическое восстановление спортсменов	в течение года на каждом занятии	Тренеры- преподаватели
4	Применение средств восстановления медико-биологического характера	в течение года по мере необходимости	Тренеры-преподаватели, врач
5	Применение средств закаливания.	в летнее каникулярное время, в течение года	Тренеры- преподаватели

10.2. Планы медико-биологических мероприятий.

Эффективность тренировочного процесса в росте и достижении высоких спортивных результатов зависит от обеспечивающих его звеньев. Одним из таких звеньев является медико-биологическое обеспечение. Повышение спортивных результатов в юношеском спорте без связи с научно обоснованными методами медико-биологического обследования и восстановления не представляется возможным.

Роль спортивного врача всемерно возрастает при тесном контакте с тренером в осуществлении единой цели — воспитать советского гражданина, спортсмена, здорового человека, способного защитить честь своего флага в спортивной борьбе. Совместная работа врача и тренера начинается со взаимного обогащения знаниями смежных специальностей. Врачу полезно в кратчайший срок изучить специфику вида спорта, где ему предстоит работать, а тренеру — узнать особенности анатомо-физиологического развития детского организма, принципы врачебной работы со спортсменами. Тренер- преподаватель и врач вместе составляют годовой план подготовки юного легкоатлета с учетом педагогических принципов и перспективного развития спортивных результатов, с одной стороны, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей организма

спортсмена — с другой. Соответственно тренировочной нагрузке в микроциклах разных периодов тренировочного процесса врач составляет систему восстановления спортсмена после нагрузок, планирует лечебно-профилактическую и санитарно-просветительную работу. Совместно с тренером-преподавателем разрабатываются функциональные обследования, методики врачебно-педагогических наблюдений, которые были бы просты, достаточно специфичны и информативны в управлении тренировочным процессом, занимали минимум тренировочного времени.

Медико-биологические мероприятия (проблемы отбора и ориентации в спорте)

таблица 12

№	Направление и сроки отбора и спортивной ориентации	Этап	Ответственный
1	Выявление степени генетической обусловленности признаков, определяющих развитие спортивных способностей	ЭНП,ТЭ	тренер-преподаватель, врач
2	Характеристика индивидуально-типологических особенностей нервной системы спортсмена как фундамента его спортивной одаренности	ЭНП,ТЭ	тренер-преподаватель, врач
3	Роль функциональной асимметрии в развитии спортивных способностей человека	ЭНП,ТЭ,ЭСС	тренер-преподаватель, врач
4	Построение модельных характеристик спортсменов, находящихся на различных этапах подготовки	ТЭ,ЭСС,ЭВСМ	тренер-преподаватель, врач
5	Разработка оптимальных комплексных методов прогнозирования развития спортивных способностей	ТЭ,ЭСС,ЭВСМ	тренер-преподаватель, врач

Восстановительные средства делятся на педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств- усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренированности, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показательными их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинскими, педагогическими, психологическими и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена. На этапах СС, ВСМ квалифицированные спортсмены используют данные разных видов биохимического контроля.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем занимающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, тренировок, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

10.3. Планы применения восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических).

Перечень общих средств восстановления на всех этапах подготовки
таблица 13

Педагогические средства восстановления:	- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки; - рациональное построение учебно-тренировочного занятия; - постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности; - разнообразие средств и методов тренировки; - переключение с одного вида спортивной деятельности на другой; - чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; - изменение пауз отдыха, их продолжительности; - оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле; - оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла; - оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок; - упражнения для активного отдыха и расслабления; - дни профилактического отдыха
Психологические средства восстановления:	- создание положительного эмоционального фона тренировки; - переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия; - внушение; - психорегулирующая тренировка.
Медико-биологические средства восстановления	Гигиенические средства: - водные процедуры закаливающего характера; - душ, теплые ванны; - прогулки на свежем воздухе; - рациональные режимы дня и сна, питания; - витаминизация; - тренировки в благоприятное время суток.
Физиотерапевтические средства восстановления:	- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 градусов и продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 градусов и продолжительностью 2-3 мин; - ванны хвойные, жемчужные, солевые; - бани и бассейны – 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы); - кислородотерапия; - массаж.

Задачами восстановительных мероприятий являются на:

Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочных групп первого и второго годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Спортивный режим играет важную роль в подготовке спортсменов, так как он обеспечивает: достижение высоких спортивных результатов; стабильность спортивной формы; повышение работоспособности; быстрее восстановление после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок; спортивное долголетие; профилактику травм; быструю адаптацию при подготовке к соревнованиям в сложных условиях (жаркий климат, среднегорье, быстрая смена климатических и временных зон). Особую роль режим играет на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям, а также при выступлении спортсменов на крупнейших международных турнирах в сложных климатических условиях.

Средства и методы психической коррекции направлены в основном на *изменение (совершенствование) характера спортсмена*, развитие специальных способностей и оптимизацию психического состояния спортсмена. Объединяются эти средства и методы в единую структуру, которую принято называть «психологической подготовкой». Она делится на общую (применяется в повседневном тренировочном процессе) и специальную (применяется в период непосредственно предсоревновательной подготовки).

Общая психологическая подготовка решает задачи:

- совершенствования мотивов спортивной тренировки;
- создания позитивного отношения к тренировочному процессу;
- развития лучших сторон спортивного характера и компенсации (нивелировании) его слабых сторон;
- формирования психических компонентов тактических навыков;
- развития психических качеств, определяющих специальные спортивные способности.

Специальная психологическая подготовка решает одну главную задачу – оптимизацию психического состояния спортсмена в процессе подготовки к ответственному соревнованию. Сюда включается адаптация к различным (прогнозируемым) соревновательным ситуациям, оптимизация реактивности на воздействие условий соревновательной борьбы, устранение негативных проявлений личностных особенностей спортсмена (повышенной тревожности, неконтролируемой агрессивности, эмоциональной возбудимости и т.д.), ориентация на социальные ценности, которые наиболее адекватны данному спортсмену, формирование у спортсмена или команды «психических внутренних опор», оптимизация «сильных» сторон характера и темперамента данного спортсмена.

На выбор конкретных средств и методов психической коррекции существенное влияние оказывают факторы времени, места соревнований, социально-психологического климата в команде,

индивидуальных особенностей спортсмена, а также лица, применяющего средства коррекции.

Использование восстановительных средств является составной частью учебно-тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

Использование средств восстановления на разных этапах подготовки

таблица 14

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп НП			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Для групп УТ(СС), ССМ, ВСМ			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин 10-20 мин 5-15 мин (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C 3 мин само- и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы. Лимфоциркуляции тканевого обмена	Комплекс Восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый / прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, криомассаж. Ножные ванны Душ – теплый / умеренно холодный / теплый.	8-10 мин 15-20 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, гидромассаж,	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной

		аппликатор Кузнецова	тренировки.
--	--	----------------------	-------------

10.4. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые *средства психологической подготовки* подразделяются на две основные группы:

- *вербальные* (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- *комплексные* - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапе начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

На этапе углубленной тренировки и спортивного совершенствования основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в осуществляется в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе занятия групп (СС, ВСМ) спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий:

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

В тренировочных занятиях также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций;

В подготовительной части занятий -методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому. Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных восстановлению.

занятий.

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

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе соревнования или объемной высокоинтенсивной тренировочной деятельности вызывает изменения в организме спортсмена, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

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

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости.

Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности.

Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

К любому виду деятельности психика человека должна быть подготовлена. Особенно велико значение психической подготовки в спорте. Основной задачей этого раздела подготовки в легкой атлетике является достижение состояния психической готовности к эффективной деятельности в избранном виде.

Психическая готовность к деятельности - всегда результат психологической подготовки, даже если она осуществляется стихийно и незаметна как организованный процесс.

Подготовка к соревновательной деятельности в современном спорте – сложный многокомпонентный процесс, который должен обязательно предусматривать психическую подготовку, целенаправленно осуществляемую в ходе всей многолетней спортивной деятельности спортсмена.

Психическая подготовка должна неразрывно сочетаться с другими видами подготовки (физической, технической, тактической), естественно дополняя их и решая свои специфические задачи.

Принято различать два вида психической подготовки спортсменов:

- *общую психическую подготовку*, понимаемую, как систему воздействий в ходе тренировочных занятий и соревнований, нацеленных на формирование психических функций и психологических качеств личности, необходимых спортсмену для осуществления эффективной спортивной деятельности в избранном виде легкой атлетики;
- *специальную психическую подготовку*, предполагающую непосредственную психическую подготовку к конкретному ответственному соревнованию, включая ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях данного соревнования.

Одно из условий формирования устойчивой мотивации спортсмена в учебно-тренировочном процессе - постановка перспективных целей. Осознание этих целей, сформулированных в виде четких и доступных положений, и понимание необходимости усилий для ее достижения побуждают спортсмена к систематическим упорным тренировкам в течение многих лет. Отдаленная перспективная цель должна опираться на систему промежуточных целей, реально реализуемых в тренировочном и соревновательном процессе. Поэтапное достижение этих целей обуславливает стабильное психическое состояние спортсмена и укрепляет мотивационную основу процесса подготовки.

Психическое состояние спортсмена во многом определяет эффективность учебно-тренировочного процесса. Стабилизируясь, это состояние переходит в доминирующее и создает соответствующий фон деятельности на достаточно продолжительное время. В свою очередь, доминирующие состояния на базе устойчивых мотивов определяют свойства личности. Чтобы психическое состояние стало свойством личности спортсмена, его надо формировать у спортсмена в процессе ежедневных тренировочных занятий и соревнований, применяя для этого комплекс психолого-педагогических воздействий. Каждое средство или метод, используемый в подготовке

легкоатлета, может в той или иной мере способствовать решению задач психической подготовки при условии, что эти воздействия приведены в соответствие с задачами психической подготовки.

Психические качества находятся в числе наиболее важных факторов, обуславливающих уровень спортивных достижений. К наиболее значимым качествам, характеризующим легкоатлетов высокой квалификации, следует отнести:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и особенно соревновательной деятельности, способность к управлению стартовым состоянием;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- способность к экстремальной психической мобилизации;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени. Кроме того, специфика каждого вида легкой атлетики определяет дополнительные требования к психике спортсменов, специализирующихся в этих видах.

Следует учитывать, что психические качества, с одной стороны, являются проявлением врожденных свойств индивида, а с другой - формируются в процессе занятий конкретным видом спорта. Например, для спортсмена, специализирующегося в *спринтерских видах*, характерны быстрота сенсомоторного реагирования и оперативного мышления, обеспечивающего анализ ситуации, выбор и реализацию оптимального решения во время соревнований и на этапе подготовки к ним.

Важной стороной психической подготовленности спортсмена, специализирующегося в видах, требующих проявления *выносливости*, является, например, способность терпеть, в том числе и переносить болевые ощущения, связанные с психофизиологическими особенностями развития состояния утомления.

Важно также отметить, что повышение устойчивости к болевым ощущениям прямо связано с периодом подготовки и уровнем подготовленности легкоатлета.

Систематическое применение значительных нагрузок определенной направленности не только обеспечивает высокий уровень функциональной подготовленности, но и сопровождается повышением и психологической устойчивости.

В процессе выполнения больших объемов однонаправленных нагрузок часто возникает состояние психического перенапряжения, усугубляющееся монотонностью тренировочной работы.

С учетом задач подготовки на данном этапе и индивидуальной реакции спортсменов на нагрузку бывает целесообразно использовать приемы повышения эмоциональности тренировочных занятий.

Введение элементов игрового метода, разнообразие трасс и тренировочных заданий могут существенно уменьшить психическое напряжение от тяжелой монотонной тренировочной работы. Тренер должен учитывать, что длительное психическое перенапряжение может развиваться в состояние адаптационного срыва, сопровождающегося глубокой депрессией. Это состояние особо опасно у юных спортсменов, поскольку может иметь необратимые последствия. У спортсмена, оказавшегося в этом состоянии, теряется мотивация, смещаются жесткие целевые установки, понижается восприимчивость к нагрузкам, утрачивается способность к предельной мобилизации в соревнованиях.

Глубокое психическое перенапряжение часто приводит к прекращению занятий спортом, причем полученная психическая травма может сохранить свой след на долгие годы. Причиной глубокого психического перенапряжения спортсмена является, как правило, нарушение основных принципов подготовки, сопровождающееся отсутствием контроля за состоянием спортсмена. В отдельных случаях срыв адаптации может быть связан с развитием хронических заболеваний, но и в этом случае элементарный контроль позволяет выявить это состояние уже на ранней стадии развития. Учитывая опасность этого состояния, тренер обязан при появлении первых признаков глубокого психического перенапряжения изменить режим подготовки, обеспечив спортсмену

незамедлительный отдых, восстановительные процедуры и обратиться за помощью к квалифицированному специалисту-психологу.

Особое значение в процессе общей психической подготовки имеет формирование отношения к систематичности тренировочных занятий. При современном уровне спортивных достижений в легкой атлетике подготовка вне системы или даже отдельные пропуски тренировочных занятий резко снижают эффективность подготовки, рассчитанной на высшие спортивные достижения. Кроме того, соблюдение строгой систематичности тренировочных воздействий - это важный фактор и психической подготовки. Спортсмен, который не пропустил ни одного тренировочного занятия, выполнил весь объем заданий с необходимым качеством тренировочных воздействий, имеет больше оснований для психической уверенности в результате предстоящих соревнований.

Важной целью общей психической подготовки является формирование устойчивого позитивного отношения спортсмена к соблюдению спортивного режима, способности подчинить многообразие обстоятельств жизни главной спортивной цели. В этом случае режим жизни спортсмена, предполагающий постоянные жесткие временные рамки сочетания тренировочных занятий, участие в соревнованиях с отдыхом и восстановительными процедурами, становится естественным режимом жизни, потребностью, определяющей устойчивое психологическое состояние спортсмена.

Специальная психическая подготовка.

Спортивная деятельность, конкурентная по своей сути, заставляет спортсмена находиться в состоянии постоянного психического напряжения, но своих предельных величин психическое напряжение достигает в период непосредственной предстартовой подготовки и участия в ответственных соревнованиях.

В процессе предстартовой подготовки практически каждый легкоатлет подвержен таким психическим состояниям, как высокое эмоциональное возбуждение и тревожность. Повышение нервно-психического возбуждения спортсмена в условиях ответственных соревнований рефлекторно подготавливает его организм к высокоинтенсивной деятельности. Это возбуждение на фоне положительного общего эмоционального состояния спортсмена, его уверенности в себе и желания соревноваться является исключительно важным фактором, обеспечивающим оптимальную готовность к старту. Однако чрезмерное эмоциональное возбуждение может оказать и резко отрицательное воздействие на результат выступления спортсмена. Для того чтобы сделать заключение о характере влияния эмоционального возбуждения и тревожности спортсмена на результат его соревновательной деятельности, можно использовать методы обычного визуального наблюдения, опроса, беседы со спортсменом.

На основании анализа объективных состояний и субъективных ощущений, пережитых спортсменом на протяжении нескольких соревнований, можно сделать заключение о типичных индивидуальных реакциях. Накопив определенное число подобных наблюдений, сначала возможно по ряду признаков прогнозировать степень готовности спортсмена к старту, а в дальнейшем при определенной целенаправленной психической подготовке и управлять состоянием предстартовой готовности спортсмена.

Особое место среди средств психического воздействия занимают способы само регуляции. Процесс само регуляции психического состояния основан на умении спортсмена сознательно контролировать, концентрировать и переключать внимание на любые объекты, отвлекаться от воздействия отрицательных факторов и раздражителей.

Средства, которые рекомендуется использовать спортсмену, зависят от его состояния на данный момент и особенностей психики. В процессе многолетней подготовки у спортсмена складывается индивидуальная манера поведения перед стартом. Это поведение опирается на личный опыт спортсмена, сложившиеся стереотипы предстартовой подготовки, обуславливающие эффективность деятельности с минимальными нервными затратами.

Индивидуальные аспекты психической подготовки перед стартом имеют особое значение в достижении состояния наивысшей готовности спортсмена к моменту старта.

Каждый спортсмен имеет свой оптимальный уровень эмоционального возбуждения, при котором наиболее эффективно выступает в ответственных соревнованиях, причем этот уровень очень индивидуален и может существенно различаться даже у спортсменов, специализирующихся в одном виде легкой атлетики и имеющих равную степень квалификации. Поэтому вносить резкие изменения в индивидуальную психическую подготовку спортсмена в фазе непосредственного

подведения его к старту в условиях ответственных соревнований следует очень осторожно, а в большинстве случаев нецелесообразно

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства активного и культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса в таблице.

таблица 15

Этап	Распределение средств и методов психологической подготовки
<i>На этапе начальной специализации</i>	основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту высших достижений, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля
<i>На этапе занятий тренировочных групп углубленной специализации</i>	внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.
<i>На этапе занятий групп совершенствования спортивного мастерства</i>	основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В *подготовительном периоде* выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В *соревновательном периоде* упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В *переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В *вводной части* занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций;

В подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и само регуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к само регуляции и нервно-психическому восстановлению. Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической.

Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе психологической подготовки спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию спортсмена, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Тренеры- преподаватели должны воспитывать обучающихся в духе высоких нравственных принципов. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления в состязаниях.

Тренер-преподаватель формирует у обучающихся такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию. Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при выполнении упражнений, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований. Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специализированным психическим функциям, относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и выступлений конкурентов и др.);
- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- комплексные специализированные восприятия (чувство планки, дистанции и др.);
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

- информация спортсменам об особенностях развития их свойств личности и групповых особенностей в командных выступлениях; методы словесного воздействия:
- разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, суждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.;
- методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения;
- морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений;
- личный пример тренера-преподавателя и ведущих спортсменов;
- воспитательное воздействие коллектива;
- совместные общественные мероприятия команды (группы):
- формирование и укрепление спортивных традиций команды, воздействие авторитетных людей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения тренировочного плана, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований, организация совместного активного отдыха и участия в социальных проектах;
- организация целенаправленного воздействия литературы и искусства;
- постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок;
- создание жестких условий тренировочного режима;
- моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением методов секундирования;
- участие в гандикапных состязаниях и прикидках.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

В специальной психологической подготовке к конкретному соревнованию используется

- общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления;
- моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы;
- применяются методы саморегуляции для настройки на предстоящее выступление и оптимизации психического напряжения.

Перед выступлением применяются приемы секундирования в ходе контрольных прикидок.

III. Система контроля

11. 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:

11.1. *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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года обучения;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

11.2 На учебно-тренировочном этапе (этап 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 проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. 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.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения.

С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Для оценки: уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация спортсменов.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки обучающихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик учебно-тренировочного процесса - тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.
2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.
3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.
4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.
5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации спортсменов учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: спортсмен переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода). Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся.

На следующий этап (период) подготовки переходят только спортсмены успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным, областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, данный занимающийся отчисляется из Школы за не освоение программных требований

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

Виды контроля общей и специальной физической, технической, теоритической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методика проведения контроля

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

- 1.этапный контроль;
- 2.текущий контроль;
- 3.оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков с целью закреплять и упорядочивать их.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышлений, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины дважды в год.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- оценки результатов выступления в соревнованиях.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации.

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Нормативы по общей физической, специальной физической подготовке и технической подготовке для перевода на этапы подготовки по годам спортивной подготовки представлены в таблицах

Контроль за состоянием уровня подготовленности по технической и тактической подготовке спортсмена определяются тренером-преподавателем методом педагогического наблюдения и на контрольных тренировках и за выступлениями спортсмена в соревнованиях. Количество и сроки соревнований определяются тренером-преподавателем в зависимости от дисциплины легкой атлетики в которой специализируется спортсмен, уровня подготовленности спортсмена. Так же возможно использование иных форм контроля- в виде собеседования, семинара, тестирования.

Контроль за уровнем подготовленности теоретической подготовки обучающегося спортсмена определяется тренером-преподавателем путем собеседования, анкетирования, семинаров. Форма контроля зависит от возраста обучающегося.

Учреждение самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих. Прием (зачисление), в т.ч. сторонних лиц, осуществляется на основании решения приемной комиссии в течение года, при наличии вакансий.

Правила проведения аттестационных измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждое аттестационное измерительные материалы (тест) или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности аттестационных педагогических измерительных результатов;
- ознакомление испытуемого с результатами аттестационных измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с аттестационными измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

Перевод спортсменов, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап, осуществляется при условии положительной динамики роста

спортивных результатов на основании выполнения требований ФССП, в том числе контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов, соответствующих этапам спортивной подготовки, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Комплекс упражнений для оценки общей физической подготовки для зачисления в группы на этапы начальной подготовки: челночный бег 3х10 метров, сгибание и разгибание рук, прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, прыжки через скакалку в течении 30 с, метание мяча весом 140г, наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке.

Для приема в группу НП-1 сдаются контрольные нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки (приложение к ФССП № 6).

Для перевода занимающихся в группу НП-2, НП-3, сдаются контрольные нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки разработанные учреждением на основании приложения к ФССП № 6.

Комплекс упражнений для оценки общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе.

Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»: бег 60 метров с высокого старта, бег 150м с высокого старта, прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Для дисциплины «бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба»: бег 60 метров с высокого старта, бег 500м (дев) 600м (юн), прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Для дисциплины «прыжки»: бег 60 метров с высокого старта, тройной прыжок в длину с места, прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Для спортивной дисциплины «метания»: бег 60 метров с высокого старта, бросок набивного мяча 3кг снизу- вперед, прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Для дисциплины «многоборья»: бег 60 метров с высокого старта, бросок набивного мяча 3кг снизу вперед, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, тройной прыжок в длину с места.

Для зачисления и перевода занимающихся в группы на тренировочный этап подготовки сдаются контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в учебно-тренировочные группы на тренировочном этапе подготовки разработанные учреждением на основании приложения к ФССП № 7. (приложение к ФССП № 7).

На основании показанного уровня подготовленности спортсмена, выраженного выполнением требований ФССП в выполнении программного материала, спортивного разряда и КПТ, занимающийся может быть зачислен на тот год этапа, который соответствует уровню подготовленности спортсмена.

Комплекс упражнений для оценки общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»: бег 60 метров с высокого старта, бег 300м с высокого старта, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, десятерный прыжок в длину с места.

Для спортивной дисциплины «бег на средние и длинные дистанции»: бег 60 метров с высокого старта, бег 2000м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Для спортивной дисциплины «ходьба»: бег 60 метров с высокого старта, бег 3000м (дев), бег 5000м (юн), прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Для спортивной дисциплины «прыжки»: бег 60 метров с высокого старта, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, полуприсед со штангой весом не менее 80кг (юн), полуприсед со штангой весом не менее 40кг (дев).

Для спортивной дисциплины «метания»: бег 60 метров с высокого старта, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, рывок штанги весом не менее 70кг (юн), рывок штанги весом не менее 35кг (дев).

Для спортивной дисциплины «многоборья»: бег 60 метров с высокого старта, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, тройной прыжок в длину с места, жим штанги лежа весом не менее 70 кг (юн), жим штанги лежа весом не менее 25 кг (дев).

Для приема в группу СС сдаются контрольные нормативы общей физической и специальной

физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе спортивного совершенствования (приложение к ФССП № 8).

Комплекс упражнений для оценки общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства.

Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»: бег 60 метров с высокого старта, бег 300м с высокого старта, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, десятерный прыжок в длину с места.

Для спортивной дисциплины «бег на средние и длинные дистанции»: бег 60 метров с высокого старта, бег 2000м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Для спортивной дисциплины «ходьба»: бег 60 метров с высокого старта, бег 3000м (дев), бег 5000м (юн), прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Для дисциплины «прыжки»: бег 60 метров с высокого старта, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, полуприсед со штангой весом не менее 100кг (юн), полуприсед со штангой весом не менее 50кг (дев).

Для спортивной дисциплины «метания»: бег 60 метров с высокого старта, прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, рывок штанги весом не менее 80кг (юн), рывок штанги весом не менее 40кг (дев).

Для спортивной дисциплины «многоборья»: бег 60 метров с высокого старта, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, тройной прыжок в длину с места, жим штанги лежа весом не менее 80кг (юн), жим штанги лежа весом не менее 30кг (дев).

Для приема в группу СС сдаются контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства (приложение к ФССП № 9).

Указания к выполнению контрольных упражнений по физической и специально-физической подготовке.

Бег 60 м, 150 м. проводится после 10-15-минутной разминки на легкоатлетической дорожке в спортивной обуви без шипов. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера испытуемый выполняет ускорение от линии старта до преодоления полной дистанции. В каждом забеге участвуют не менее двух испытуемых, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды по ручному секундомеру. Критерием служит минимальное время. Разрешается только одна попытка.

Инвентарь: секундомер.

Бег 300м, 500 м, 600м, 2000м, 3000м, 5000м используется для определения общей и специальной выносливости. Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера испытуемый выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется в секундах. Критерием служит минимальное время.

Инвентарь: секундомер.

Челночный бег 3х10 м выполняется на дистанции 10 м в спортивной обуви на дорожке стадиона или в спортивном зале. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойке. По команде делает ускорение до стойки, обегает ее и бежит в обратном направлении до другой стойки, обегает ее и бежит в обратном направлении до финишной линии. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Прыжки через скакалку выполняются на ровной и не скользкой поверхности вращением скакалки вперед максимальное количество раз. Засчитывается количество прыжков выполненных за 30 секунд.

Инвентарь: секундомер, скакалка

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Инвентарь: рулетка

Тройной прыжок с места выполняется на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук

совершает прыжок с приземлением на одну ногу, затем толчком одной ноги выполняет прыжок на другую ногу и толчком одной ноги выполняет последний прыжок с приземлением на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Инвентарь: рулетка

Десятерной прыжок в длину с места выполняется на нескользкой поверхности. Десятерной прыжок в длину с места выполняется на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок с приземлением на одну ногу, затем толчком одной ноги выполняет последующие прыжки, выполняя последний (десятый) прыжок, приземляется на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Инвентарь: рулетка

Жим штанги лежа производится лежа на горизонтальной скамье, штанга берется двумя руками с креплений и опускается к середине груди до легкого касания. Затем без выдоха штанга выжимается вверх до момента фиксирования локтей. Ноги стоят на полу, лопатки сведены, грудь выставлена вперед, ягодицы прижаты к скамье. Лежа на горизонтальной скамье, штанга берется двумя руками с креплений и опускается к середине груди до легкого касания. Затем без выдоха штанга выжимается вверх до момента фиксирования локтей. Ноги стоят на полу, лопатки сведены, грудь выставлена вперед, ягодицы прижаты к скамье.

Инвентарь: скамья для жима штанги, штанга

Полуприсед со штангой выполняется стоя, при этом гриф должен лежать горизонтально на плечах, пальцы рук должны обхватывать гриф. Получив сигнал тренера для начала упражнения, испытуемый должен согнуть ноги в коленях до угла 90. Попытка считается использованной, если колени были согнуты

Инвентарь: стойки, штанга.

Рывок штанги выполняется стоя, из подседа. Одним непрерывным движением штанга должна быть поднята с помоста вверх на прямые руки.

Инвентарь: стойки, штанга

Бросок набивного мяча (3 кг) снизу-вперед с места. Бросок выполняется прямыми руками снизу вперед из положения полуприседа ноги врозь, спина прямая. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, оставленной мячом, расположенной ближе к стартовой линии, засчитывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Инвентарь: рулетка, набивной мяч 3 кг.

Метание мяча (140г) выполняется с места или разбега способом «из-за спины через плечо», на ровной площадке шириной 15м. Выполняется три попытки, в зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча по правилам легкой атлетики.

Инвентарь: рулетка, мяч 150г.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимания) выполняется из упора лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти повернуты вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, голова, плечи, туловище, ноги составляют одну прямую линию, стопы упираются в пол без опоры. Сгибание рук выполняется двумя руками одновременно до угла 90 градусов в локтевых суставах и фиксацией положения 0,5 сек.

Инвентарь:

Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке (от уровня скамейки). Стоя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15см. Выполняется два предварительных наклона, на третьем наклоне необходимо коснуться пальцами рук или ладонями пола и удерживать данное положение в течении 2 сек.

Инвентарь: рулетка.

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

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

таблица 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив (2го) года обучения		Норматив (3го) года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Челночный бег 3х10м	с	не более		не более		не более	
			9,8	9,9	9,4	9,5	9,3	9,5
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			10	5	11	6	13	7
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			122	117	135	125	140	130
4	Прыжки через скакалку в течении 30 с	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			25	30	28	33	30	35
5	Метание мяча весом 140г	м	не менее		не менее		не менее	
			18	12	20	14	22	15
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+ 2	+ 3	+ 3	+ 4	+ 4	+ 5

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

таблица 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив ТГ1		Норматив ТГ 2		Норматив ТГ 3		Норматив ТГ 4		Норматив ТГ 5	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины: «бег на короткие дистанции»												
1.1	Бег на 60 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			9,3	10,3	8,8	9,8	8,5	9,5	7,9	8,8	7,8	878
1.2	Бег на 150 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			26,5	27,8	26,1	27,0	25,8	26,8	25,5	26,5	24,5	24,0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			183	167	190	170	195	175	218	183	220	195
2. Для спортивной дисциплины: «бег на средние и длинные дистанции, «ходьба»												
2.1	Бег на 60 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			9,5	10,6	9,2	10,3	9,0	10,0	8,1	9,5	8,0	9,4
2.2	Бег на 500 м	мин, с	не более		не более		не более		не более		не более	
			1,44	2,01	1:42,0	2:00,0	1:41,0	1:58,0				
2.3	Бег на 600 м	мин, с	не более		не более		не более		не более		не более	
			-	-	-	-	-	-	1.40	2:07,0	1:38,0	2:05,0
2.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			170	160	177	160	180	161	193	162	200	172
3. Для спортивной дисциплины: «прыжки»												
3.1	Бег на 60 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			9,3	10,5	9,1	10,1	8,9	9,8	8,1	9,5	8,0	9,3
3.2	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			540	510	560	530	570	550	5,90	5,60	6,10	5,80
3.3	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			190	180	195	185	200	190	220	190	230	205

	двумя ногами											
4. Для спортивной дисциплины: «метания»												
4.1	Бег на 60 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			9,6	10,6	9,4	10,6	9,3	10,6	9,1	10,5	9,0	10,2
4.2	Бросок набивного мяча 3 кг снизу вперед	м	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			10	8	10,50	8,50	11	9	12	10	12,50	10,50
4.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			180	170	185	172	190	173	193	175	200	180
5. Для спортивной дисциплины: «многоборье»												
5.1	Бег на 60 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			9,5	10,5	9,3	10,2	9,2	9,9	8,0	9,2	7,9	9,0
5.2	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			5,30	5,00	5,40	5,10	5,45	5,15	5,50	5,20	5,60	5,30
5.3	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			9	7	9,50	7,50	10,00	8,00	11,00	9,00	11,20	9,20
5.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			180	170	185	172	190	173	193	175	205	180
6. Уровень спортивной квалификации												
6.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»										
6.2	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»										

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

таблица 18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины: «бег на короткие дистанции»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38.5	43.5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивной дисциплины: «бег на средние и длинные дистанции»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,0	9,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины: «ходьба»				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,1
3.2	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
3.3	Бег на 5000 м	мин, с	не более	

			17.30	-
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
4. Для спортивной дисциплины: «прыжки»				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины: «метания»				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	220
5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины: «многоборье»				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,8
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7.60	7.00
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

таблица 19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Для спортивной дисциплины: «бег на короткие дистанции»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			37.00	41.00
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
1.4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
2. Для спортивной дисциплины: «бег на средние и длинные дистанции»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			5.45	6.40
2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240
3. Для спортивной дисциплины: «ходьба»				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	

			8,1	8,9
3.2.	Бег на 5000 м	мин	не более	
			17.00	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	210
4. Для спортивной дисциплины: «прыжки»				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,0
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	240
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины: «метания»				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,3
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
5.3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины: «многоборье»				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,5	8,4
6.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			270	240
6.3.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,75	7,30
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта легкая атлетика

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки – в приложении

1.Общая структура системы многолетней спортивной подготовки в легкой атлетике

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика».

К особенностям осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», относятся: содержащие 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 «борьба» (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.

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

9. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

10. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «легкая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

11. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика».

Легкая атлетика — наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания, легкоатлетические многоборья.). Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: ходьба, бег (спринтерский бег и бег на выносливость, бег с барьерами, эстафеты, кросс, горный бег, марафон, бег с препятствиями, бег 24 часа, трейл), прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, и толкание ядра), многоборье.

Занятия легкой атлетикой могут проводиться круглогодично как в помещениях, так и на открытом воздухе. При выполнении легкоатлетических упражнений в работу вовлекается значительное количество мышц человека, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. В процессе занятий развиваются кондиционные (быстрота, сила, выносливость, гибкость) и координационные способности. Результаты в легкой атлетике имеют строгое количественное измерение, что обеспечивает их объективность и возможность использования в качестве критериев уровня физического развития людей различного пола и возраста. Легкая атлетика является частью физической культуры, которая представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей. Она представлена во всех структурных элементах системы физической культуры: физкультурном образовании, физической рекреации, спорте, двигательной реабилитации, физической культуре.

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Различные виды бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней, в тренировочный процесс многих других видов спорта, используется в армейской подготовке, массовом оздоровлении населения, лечебной физкультуре, комплексе ГТО. Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группы видов легкой атлетики, половой и возрастной признаки, места проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация легкоатлетических видов спорта по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссейные и проселочные дороги, пересеченная местность, спортивные манежи и залы. По структуре легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной

выносливости, специальной выносливости. Также виды легкой атлетики делят на классические (К) (олимпийские) и неклассические (все остальные).

Группы видов легкой атлетики:

Ходьба — циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин. Ходьба-командные соревнования, ходьба 1000-3000м, 5000м, 10 000м, 20, 35, 50 км. Проводится на стадионе и по шоссе.

Бег делится на категории: гладкий бег, бег с барьерами, бег с препятствиями, эстафетный бег, бег по шоссе, кросс, горный бег, трейл.

- **Гладкий бег** — циклический вид, требующий проявления скорости (спринт 30-200м), скоростной выносливости (300—600 м), специальной выносливости (800м и более).
- **Спринт**, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30-50, 60, 100 (К), 200 (К) м, одинаковые для мужчин и женщин.
- **Длинный спринт** -проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400 (К), 600 м, одинаковые для мужчин и женщин.
- **Бег на выносливость:**
- - **средние дистанции:** бег 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля — проводится на стадионе и в манеже у мужчин и женщин;
- - **длинные дистанции:** бег 3000, 5000 (К), 10 000 (К) м - проводится на стадионе (в манеже — только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;
- - **сверхдлинные дистанции** — бег 100 км, 100 км командные, бег 24 часа, 24 часа командные, проводится на стадионе (манеже) или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль — самую длинную дистанцию непрерывного бега
- - **бег по шоссе** – 10-21,0975м командные, 15, 21,0975м, 42,195м (К), 42,195м командные, бег по шоссе эстафета;
- **Бег с барьерами** — по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100 (К) м у женщин; 60,110 (К), 300 м и 400 (К) м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).
- **Бег с препятствиями** — по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистанции у женщин и мужчин — 2000, 3000 (К) м.
- **Эстафеты** — по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. 4x100м, 4x200м, 4x400м, 4x800м, 4x1500м, 100м+200м+400м+800м, 100м+200м+400м+800м проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4 x 200 м, одинаковые для мужчин и женщин. Смешанные эстафеты 4x400м, проводятся для мужчин и женщин на стадионе, по два любых этапа для каждого представителя гендера соответственно. Бег с барьерами (эстафета 4 x 100м) для женского пола, бег с барьерами (эстафета 4 x 110м) для мужского пола.

Также могут проводиться соревнования на стадионе и пересеченной местности и шоссе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту участников (смешанные эстафеты — мужчины и женщины).

- **Кроссовый бег** — бег по пересеченной местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Проводится в лесной или парковой зоне. Кросс-командные соревнования, кросс 1, 2, 3, 4,5, 6, 8,10, 12 км.
- **Трейл.** Для соревнований по трейлу нет никаких лимитов по длине дистанции или перепадам высот. Трасса должна быть естественным исследованием региона.
- **Горный бег:** требующий проявления специальной выносливости. Все дистанции горного бега классифицируются следующим образом: Классическая вверх, вертикальная, длинные дистанции, эстафеты. Дисциплины горного бега и трейла должны проводиться на разнообразных естественных ландшафтах (включая песок, грунтовые дороги, лесные тропы,

узкие тропинки, снежные трассы и т.д.) с различным природным окружением в открытой местности (такие как горы, пустыни, леса, равнины). Соревнования проводятся в основном на бездорожье, однако участки асфальтового покрытия (например, асфальт, бетон, щебень и т.д.) допустимы для достижения или соединения маршрутов, но должны быть сведены к минимуму. Желательно использовать существующие дороги и тропы.

- Для соревнований по горному бегу существуют исключения, когда забеги проходят на дорогах с асфальтовым/ щебеночным покрытием, но только если имеются значительные перепады высот на трассе. Средний наклон может варьироваться от 50 до 250 метров на километр и на дистанции до 42.2 км. Горный бег - длинная дистанция, горный бег - командные соревнования, горный бег вверх-вниз, горный бег вверх.

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

- **Вертикальные прыжки**

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

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

- **Горизонтальные прыжки**

- **прыжки в длину с разбега** — по структуре относятся к смешанному виду, требующему от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

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

- **Легкоатлетические метания** можно разделить на следующие группы: метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега, метание снарядов из круга, толкание снаряда из круга. Причем в метаниях разрешается выполнять по технике любой вид разбега, но финальное усилие выполняется только по правилам. Например, метать копье, гранату, мяч нужно только из-за головы, над плечом; метать диск можно только сбоку; метать молот — только сбоку; толкать ядро можно со скачка и с поворота, но обязательно толкать.

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

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

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

- **Классическими видами многоборья** являются: у мужчин - десятиборье, у женщин - семиборье.

- **Десятиборье:** 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м.

- **Семиборье:** 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м.

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100 м, длина, высота, 400 м, 110 м с/б, шест, диск, 1500 м); пятиборье для девушек (100 м с/б, ядро, высота, длина, 800 м). 10-борье-командные соревнования, 7-борье- командные соревнования -19 упражнений. Во всероссийском реестре определены: 10-борье, 9-борье, 8-борье, 7-борье, 6-борье, 5-борье, 4-борье и 3-борье. 4-борье, проводится для школьников 11—13 лет. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие беговой дорожки;
- наличие 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;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

таблица 20

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	20
2.	Брусок для отталкивания	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	5
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
6.	Гири спортивные (6, 8, 10 и 12 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
7.	Грабли	штук	на место для прыжков в длину	2
8.	Колокол сигнальный	штук	на организацию	1
9.	Конус высотой 15 см	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
10.	Конус высотой 30 см	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	20

² с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

11.	Мат гимнастический	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
12.	Мяч для метания (140 г)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
14.	Палочка эстафетная	штук	на организацию	10
15.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	на организацию	3
16.	Рулетка (10 м)	штук	на организацию	3
17.	Рулетка (100 м)	штук	на организацию	2
18.	Рулетка (20 м)	штук	на организацию	1
19.	Рулетка (50 м)	штук	на организацию	3
20.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	2
21.	Скакалка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
22.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный зал	2
23.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
24.	Стартовые колодки	пар	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
25.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный зал	2
26.	Стойки для приседания со штангой	пар	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
27.	Электромегафон	штук	на организацию	1
Для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (свыше трех лет), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства для спортивных дисциплин «бег на короткие дистанции», «прыжки», «метания» дистанции, многоборье				
28	Штанга с комплектом дисков (5,10.15.20.25кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
Для спортивной дисциплины «бег на средние и длинные»				
29	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	на организацию	3
30	Препятствие для бега (5 м)	штук	на организацию	1
31	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	на организацию	1
Для спортивных дисциплин: «метания», «многоборье»				
32	Буфер для остановки ядра	штук	на организацию	1
33	Диск массой 1,0 кг	штук	на организацию	10
34	Диск массой 1,5 кг	штук	на организацию	6
35	Диск массой 1,75 кг	штук	на организацию	6
36	Диск массой 2,0 кг	штук	на организацию	6
37	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	на организацию	3
38	Копье массой 400 г	штук	на организацию	10
39	Копье массой 500 г	штук	на организацию	10
40	Копье массой 600 г	штук	на организацию	10
41	Копье массой 700 г	штук	на организацию	10
42	Копье массой 800 г	штук	на организацию	10
43	Круг для места метания диска	штук	на организацию	1
44	Круг для места метания молота	штук	на организацию	1
45	Круг для места толкания ядра	штук	на организацию	1
46	Молот массой 3,0 кг	штук	на организацию	10
47	Молот массой 4,0 кг	штук	на организацию	10
48	Молот массой 5,0 кг	штук	на организацию	10
49	Молот массой 6,0 кг	штук	на организацию	10
50	Молот массой 7,26 кг	штук	на организацию	10
51	Ограждение для метания диска	штук	на организацию	1
52	Ограждение для метания молота	штук	на организацию	1
53	Рукоятка для молота	штук	на организацию	20
54	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	на организацию	1
55	Снаряд для метаний (имитатор копья)	штук	на организацию	10
56	Трос для молота	штук	на организацию	20
57	Ядро массой 3,0 кг	штук	на организацию	10
58	Ядро массой 4,0 кг	штук	на организацию	10
59	Ядро массой 5,0 кг	штук	на организацию	5
60	Ядро массой 6,0 кг	штук	на организацию	5
61	Ядро массой 7,26 кг	штук	на организацию	5
Для спортивных дисциплин: «прыжки», «многоборье»				
62	Измеритель высоты установки планки для	штук	на организацию	1

	прыжков в высоту			
63	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	на организацию	1
64	Место приземления для прыжков в высоту	штук	на организацию	1
65	Место приземления для прыжков с шестом	штук	на организацию	1
66	Планка для прыжков в высоту	штук	на организацию	5
67	Планка для прыжков с шестом тренировочная эластичная с элементами пеноматериала	штук	на организацию	5
68	Покрывка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	на организацию	1
69	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	на организацию	2
70	Сектор для прыжков в высоту	штук	на организацию	1
71	Стойки для прыжков с шестом	пар	на организацию	1
72	Ящик для упора шеста	штук	на организацию	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

таблица 21

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

Обеспечение спортивной экипировкой

таблица 22

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитн	штук	на обучающаю шегося	-	-	1	2	1	2	1	1

	ый										
2.	Костюм спортивный	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетич еские	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Майка легкоатлетич еская	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота (для соответству ющих дисциплин)	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Обувь для толкания ядра (для соответству ющих дисциплин)	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Перчатки для метания молота (для соответству ющих дисциплин)	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	3	1	3	1
8.	Трусы легкоатлетич еские	штук	на обучаю щегося	-	*	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции (для соответству ющих дисциплин)	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции (для соответству ющих дисциплин)	пар	на обучаю щегося			1	1	2	1	2	1
11.	Шиповки для бега с препятствия ми «стипль- чеза» (для соответству ющих дисциплин)	пар	на обучаю щегося			1	1	2	1	2	1
12.	Шиповки для метания копья (для соответству ющих дисциплин)	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1

	(для соответствующих дисциплин)										
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом (для соответствующих дисциплин)	пар	на обучающемся	-	-	1	1	2	1	2	1
15.	Шиповки для спортивной дисциплины «многоборье»	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1. Укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения:

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения.

19. Информационно - методические условия реализации Программы:

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится информационно - методические условия реализации Программы

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, перевод с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко).- М.: Человек, 2013г.
- 2 Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса/А.П.Бондарчук.- М.: Олимпия Пресс, 2007г.

- 3 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, 2013г.
- 4 Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса/ Ю.В.Верхошанский.- М.: Физкультура и спорт, 1985г.
- 5 Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983г.
- 6 Волков В.М. Спортивный отбор/В.М.Волков, В.П.Филин. - М.: Физкультура и спорт, 2003г.
- 7 Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера. - М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022г.
- 8 Гаврилова Е.А. Спорт, стресс, вариабельность. М.: Физкультура и спорт, 2017г.
- 9 Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980г.
- 10 Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. - М., 1998г.
- 11 Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина .Курс лекций и практический занятий. Москва,2004г.
- 12 Двигун В.Ф., Крюков Ю.М. Планирование спортивных результатов Гуманитарный университете ЗИГМУ
- 13 Жилкин А. И, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры высших педагогических заведений. –М.: АCADEMA.2003г
- 14 Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. М. Терра-спорт, 2000г.
- 15 Иссурин, В.Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2017г.
- 16 Коц Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физкультуры М.: Физкультура и спорт, 1986г.
- 17 Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977г.
- 18 Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – Изд. 5-е. – М.: Советский спорт, 2010г.
- 20 Матишев А.А. ,Макарова Г.А., Локтев С.А., Чернуха С.М. Факторы риска и меры профилактики травматизации опорно-двигательного аппарата у юных легкоатлетов. М.: Физкультура и спорт 2018г.
- 21 Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте /.М. Мирзоев. – М.: СпортАкадемПресс, 2000г.
- 22 Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Москва, 2009г
- 23 Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора и игровые виды спорта. - М., 1998г.
- 24 Никитушкина, Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе: Учебно-методич. пособие / Н.Н. Никитушкина. – М.: Спорт, 2019г.
- 25 Озолин Э. С. Спринтерский бег. -М.: Физкультура и спорт, 1986г.
- 26 Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982г.
- 27 Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982г.
- 28 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, 2016г.

- 29 Программа ИААФ «Детская легкая атлетика»: командные соревнования для детей: Пер. с англ. А. Гнетовой / Под общ. ред. В. Б. Зеличенка. – М., 2006г .
- 30 Подготовка юных легкоатлетов / Предисл. и науч. ред. В.Б. Зеличенка.- М.: Терра. Спорт, 2000г.
- 31 Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013г.
- 32 Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019г.
- 33 Сирис П.З., Гайдарска П.М., Рачев К.И. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1983г
- 34 Рубин, В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика / В.С. Рубин. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009г.
- 35 Психология: Учебник для институтов физической культуры. Под общ. ред. В.М. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987г.
- 36 Спортивная медицина. справочник для врача и тренера. Терра спорт 1991г.
- 37 Типовые программы спортивной подготовки по легкой атлетике. методическое пособие. В.Б. Зеличенко,
- 38 В.П.Черкашин, И.А. Привалова – М.: ВФЛА, 2020г. Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации использования в организациях, осуществляющих спортивную подготовку
- 39 Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1974г.
- 40 Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры.- Физкультура и спорт, 1987г.
- 41 Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2003г.
- 42 Филин В.П., Фомин П. А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980г.
- 43 Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта /В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016г.
- 44 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. -3-е издание- М. «Академия», 2004г.

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.] <http://www.consultant.ru/document/cons>
2. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»: Приказ Минспорта России от 24.11.2025г. № 1016 <https://www.minsport.gov.ru/>.
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>.
4. Единая Всероссийская спортивная классификация по виду спорта «легкая атлетика» Приложение к приказу Минспорта России от 03.03.2025г № 173 <https://www.minsport.gov.ru/sport/>
5. Правила вида спорта «легкая атлетика». утв. приказом Минспорта России от 09.03.2023г № 153 с <http://rusathletics.info>
6. Методические рекомендации по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в легкой атлетике / В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, И.Н. Мироненко [и др.]. – М., 2016г <http://rusathletics.info/>
7. Детская легкая атлетика. <http://rusathletics.info/>