

Муниципальное учреждение дополнительного образования
Улётовская детско-юношеская спортивная школа
муниципального района «Улётовский район» Забайкальского края
(МУ ДО Улётовская ДЮСШ)

ПРИНЯТА
На заседании педагогического совета
МУ ДО Улётовская ДЮСШ
Протокол № 02 от « 03 » 07 2023 г.
г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МУ ДО Улётовская ДЮСШ
А.А.Замальдинов
Приказ № 2 от « 03 » 07 2023

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

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лёгкая атлетика», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 года № 996;)

**ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП) И
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПОВ (СС)**

(Срок реализации – 8 лет, возраст обучающихся от 9 -18 лет)

Разработчики программы :
Заместитель директора по УВР
Т.В.Стромилова
тренер-преподаватель высшей категории
В.А.Кузьмин

с.Улёты
2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	страница
1	I. Общие положения	3-11
2	1.2. Характеристика вида спорта «Лёгкая атлетика», его отличительные особенности	3-4
3	1.3. Цели и задачи программы	4
4	II. Общая структура системы многолетней спортивной подготовки в легкой атлетике	
5	2.1. Специфика организации учебно-тренировочного процесса	5-6
6	2.2. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, применительно к этапам спортивной подготовки:	6
7	2.3. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика»	6
8	2.4. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц	7
9	2.5. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
10	2.5. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы	8-11
11	III. Учебный план	
12	3.1. Требования к объему учебно-тренировочного процесса	11
13	3.2. Режимы учебно-тренировочной работы и периоды отдыха.	11-12
14	3.3. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	12-13
15	3.5. Самостоятельная подготовка	13
16	3.6. План самостоятельной подготовки	13
17	3.7. Годовой учебно-тренировочный план	14-18
18	3.8. Календарный план воспитательной работы.	18-20
19	3.9. Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	20-22
20	3.10. Планы инструкторской и судейской практики	22-23
21	3.11. План медицинских, медико-биологических мероприятий	23-25
22	IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	25-28
23	V. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
24	5.1. Рекомендации по проведению отбора к занятиям легкой атлетикой на ЭНП	28-29
25	5.2. Программный материал учебно-тренировочных занятий.	29-33
26	5.3. Программный материал занятий учебно-тренировочного этапа	33-35
27	5.4. Учебно-тематический план теоретической подготовки	35-38
28	5.5. Особенности осуществления спортивной подготовки.	38
29	5.6. Условия реализации программы спортивной подготовки	38-41
30	5.7. Кадровые условия реализации Программы	41
31	VI. Информационно-методические условия реализации Программы	42

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивных дисциплинах вида спорта «легкая атлетика», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 996 (далее – ФССП).

1.1. Нормативное правовое обеспечение подготовки спортивного резерва.

Программа составлена на основании нормативно-законодательных актов, регулирующих деятельность образовательных учреждений в области спортивной направленности в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" 312 № 273-ФЗ;
- Концепцией развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. N 3894-р;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- С приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Лёгкая атлетика», утвержденного приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 996
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (далее – Требования) разработаны во исполнения пункта 2.2 статьи 6 Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Министерство спорта РФ «Типовая программа спортивной подготовки для групп спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки по виду спорта «Лёгкая атлетика» (методическое пособие)».
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

1.2. Характеристика вида спорта «Лёгкая атлетика», его отличительные особенности

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта, входит в программу летних Олимпийских игр. В системе физического воспитания легкая атлетика играет ведущую роль благодаря большому разнообразию, доступности и прикладному характеру ее видов. По количеству занимающихся легкой атлетикой в 2018 году в системе дополнительного образования Российской Федерации данный вид спорта входит в четверку наиболее популярных видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол).

В основе видов спорта легкой атлетики заложены естественные локомоторные движения человека, что объясняет доступность легкоатлетических упражнений и возможность варьировать тренировочную нагрузку. Занятия по легкой атлетике проводятся в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях, таким образом, обеспечивается всестороннее физическое развитие, укрепляется здоровье детей.

Основу легкой атлетики составляют пять видов спорта: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности (44 разновидности, 24 для мужчин и 20 для женщин). Легкоатлетические виды по своей структуре делятся на циклические, ациклические смешанные. С точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости и специальной выносливости.

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

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

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

В Учреждении программа рассчитана на изучение видов: бег, прыжки, метание и многоборье.

Бег: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Гладкий бег – циклический вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, специальной выносливости. Спринт или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 50, 60, 100, 200 м, одинаковые для мужчин и женщин. Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400, 600 м, одинаковые для мужчин и женщин.

Бег на выносливость:

- средние дистанции: 800 м, 1000, 1500 м, 1 миля – проводится на стадионе и в манеже, у мужчин и женщин; – длинные дистанции: 3000, 5000, 10000 м – проводится на стадионе (в манеже – только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;
- сверхдлинные дистанции: 15; 21,0975; 42,195; 100 км. проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;

Барьерный бег – по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100, 300, 400 м у женщин; 60, 110, 300, 400 м у мужчин.

Эстафетный бег – по структуре смешанный вид, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Эстафетный бег включает классические виды 4х100 м и 4х400 м и проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4х200 м и 4х400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты – мужчины и женщины). Большой популярностью пользуются так

называемые шведские

эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 м – у мужчин и 400 + 300 + 200 + 100 м – у женщин.

Кроссовый бег – смешанный вид, бег по пересеченной местности, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции: 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин: 1, 2, 3, 4, 5, 6 км.

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

Метания снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега;

Метание (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.

Многоборья. Четырехборье проводится для школьников 11–15 лет. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией.

1.3. Цели и задачи программы

Целью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, формирование у лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающихся) осознанной мотивации к нравственному поведению на основе российских традиционных духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Программа позволяет комплексно решать образовательные, оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки легкоатлетов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

II. Общая структура системы многолетней спортивной подготовки в легкой атлетике

Многолетняя спортивная подготовка в легкой атлетике строится в соответствии с установленной ФССП этапностью.

Выделяются следующие этапы многолетней спортивной подготовки легкоатлетов:

- этап начальной подготовки (ЭНП);
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

В Учреждении программа спортивной подготовки будет выстроена из этапов начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации)

Спортивная подготовка на каждом из этапов многолетней спортивной подготовки подразделяется по годам подготовки:

- для ЭНП – до 3 лет;
- для ТЭ – до 5 лет;

Характер спортивной подготовки (отраженный в содержании и взаимном соотношении категорий и видов деятельности в процессе спортивной подготовки, общей организации и напряженности учебно-тренировочного процесса, составе используемых учебно-тренировочных, педагогических и дополнительных эргогенических средств и методов, направленности и величине осваиваемых физических нагрузок, а также в содержании соревновательной деятельности) поступательно меняется в зависимости от достигаемого занимающимися уровня спортивного мастерства – выполнения ими очередных нормативов ЕВСК.

Наиболее существенные изменения в спортивную подготовку вносятся при переводе легкоатлетов на следующий ее этап, а также внутри ЭНП – после первого года занятий, внутри ТЭ – после первых двух лет занятий.

Таким образом, выделяются следующие уровни спортивной подготовки легкоатлетов:

- 1) до года занятий на ЭНП;
- 2) свыше года занятий на ЭНП;
- 3) до двух лет занятий на ТЭ;
- 4) свыше двух лет занятий на ТЭ.

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

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

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

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

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

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

IV.

2.2 Специфика организации учебно-тренировочного процесса

В лёгкой атлетике, как и в других видах спорта, действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов. Соответственно, учебно-тренировочный процесс должен строиться на основе этих закономерностей и принципов:

Комплексность – тесная взаимосвязь всех компонентов учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

Преемственность – последовательность изложения программного материала, постановку задач подготовки, использования средств и методов подготовки, применения объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, динамику показателей физической и технико-

тактической подготовленности;

Вариативность – использование широкого и разнообразного набора физических упражнений и тренировочной нагрузки для решения задач спортивной подготовки;

Возрастная адекватность – соответствие применяемых средств и методов подготовки морфофункциональным и психическим возможностям юных спортсменов. Так, незавершенный в младшем школьном возрасте процесс формирования двигательного аппарата обуславливает необходимость осторожности при дозировании физических нагрузок, нагрузок на выносливость, а также времени проведения отдельных занятий.

При обучении техническим приемам важно помнить, что в основе лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация, которая развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема (вначале в стандартных, а потом и в усложненных условиях).

При таком повторении в нервно-мышечной системе юного спортсмена (спортсменки) формируется образ технического приема: система команд центральной нервной системы и ответы мышц на эти команды (напряжение и расслабление в нужные моменты). Чем больше число повторений, тем прочнее образ. Перерывы между повторениями не должны быть слишком длительными, иначе образ (нервно-мышечная память) разрушается.

2.6. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, применительно к этапам спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «легкая атлетика»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «легкая атлетика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «легкая атлетика»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «легкая атлетика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

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

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

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».

Специфика отбора к занятиям легкой атлетикой на ЭНП

Прием на ЭНП осуществляется на конкурсной основе на основании результатов

индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения программ спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Прием поступающих осуществляется на основании решения приемной комиссии, формируемой и действующей в соответствии с регламентом, утверждаемым локальным нормативным актом.

Индивидуальный отбор осуществляется на основе результатов тестирования, к которому допускаются кандидаты на поступление, родители (законные представители) которых подали документы, необходимые для зачисления в МУ ДО Улётовская ДЮСШ для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Для формирования контингента кандидатов на поступление проводятся предварительные просмотры обучающихся на уроках физической культуры в общеобразовательных школах, а также консультации детей, их родителей (законных представителей) в порядке, установленном локальным нормативным актом.

Основной отбор и зачисление в группы для занятий на ЭНП осуществляются в сентябре. Доукомплектование групп ЭНП по результатам дополнительного приема, организуется в период с октября по май. Перевод на очередной год спортивной подготовки ЭНП и перевод в группы ТЭ осуществляется в сентябре (данный порядок является рекомендуемым; организация, осуществляющая спортивную подготовку, принимает решение относительно порядка формирования групп самостоятельно, раскрывая его в разрабатываемой Программе спортивной подготовки и закрепляя соответствующим локальным нормативным актом).

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

Учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий могут объединяться (при необходимости) на временной основе в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Учебно-тренировочные занятия могут проводиться одновременно (при необходимости) с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

Этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее – ЭНП);

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ(ЭСС));

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Начальная подготовка (ЭНП)	3	9	10
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации УТЭ(ЭСС))	2-5	12	8

2.9. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	ЭНП			УТЭ (ЭСС)				
	до года	Свыше года		до трех лет			свыше трех лет	
		2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Количество часов в неделю	6	7	8	9	10	11	12	12
Общее количество часов в год	312	364	416	468	520	572	624	624

2.10. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы

Форма обучения – очная, в том числе с применением дистанционных технологий;

Форма организации деятельности обучающихся может быть: групповая, малогрупповая, фронтальная по подгруппам, индивидуальная. Проводятся теоретические и практические занятия. *По типу занятия*: комбинированные, теоретические, практические, диагностические, вводные, итоговые, контрольные, соревновательные, интегральные, показательные, игровые.

Основными формами обучения являются:

- групповые и индивидуальные (в группе по плану) учебно-тренировочные занятия,
- теоретические занятия ;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно- тренировочные сборы (таблица № 2);
- участие в спортивных мероприятиях (таблица № 3);
- восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика (таблица № 8);
- тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация (таблицы № 9,10).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

Теоретическая работа (занятия)

с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведенных соревнований, разбор выступления известных спортсменов.

Практические занятия (учебно-тренировочные занятия)

также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с старшего возраста, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МУ ДО Улётовская ДЮСШ предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и

обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность, это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В МУ ДО Улётовская ДЮСШ обучения с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы для дистанционного обучения:

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, фото-конспекты, индивидуальный план подготовки, аудио- видео сообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («Вконтакте», «Viber», «WhatsApp» и пр.).

3. Контроль выполнения заданий.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной работы: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочных занятий в качестве тренеров.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся с целью обеспечения спортивного отбора, непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям. На каждом году подготовки учебно-тренировочных этапов рекомендуется проводить учебно-тренировочные сборы, которые проводятся в целях более качественной подготовки юных волейболистов и повышения их уровня подготовленности. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности волейболистов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований. На тренировочном этапе выделяют тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные тренировочные сборы.

Специальные учебно-тренировочные сборы:

1. *Обязательными* на учебно-тренировочном этапе являются тренировочные сборы в каникулярный период общеобразовательных организаций продолжительностью не более 21 дня подряд в летний и зимний период. Оптимальным числом участников тренировочного сбора является не менее 60% от состава.

2. *Учебно-тренировочные сборы* по общей или специальной физической подготовке. Оптимальное количество участников – более 70 % состава группы. Продолжительность данного сбора на тренировочном этапе не превышает 14 дней. Задача данного сбора заключается в целенаправленной физической подготовке волейболистов к предстоящим нагрузкам специальной направленности. Данный вариант учебно-тренировочного сбора целесообразно применять в начале подготовительного периода или в середине соревновательного после длительного перерыва.

3. *Восстановительные учебно-тренировочные сборы* продолжительностью до 14 дней актуальны в переходном периоде спортивной подготовки и в соревновательном после продолжительных и напряженных соревнований на тренировочном этапе.

4. *Тренировочные сборы* для комплексного медицинского обследования проводятся на тренировочном этапе в соответствии с планом комплексного медицинского обследования, продолжительностью до 5 дней, но не более 2 раз в год.

5. *Просмотровые тренировочные сборы* для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и

спорта актуальны для этапа углубленной тренировки тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства. Продолжительность данного сбора до 60 дней.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
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

Спортивные соревнования

Контрольные соревнования (игры) позволяют оценить уровень подготовленности каждого спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования помогают выявить наиболее подготовленных спортсменов для участия их в более крупных соревнованиях. Отборочные соревнования в большинстве случаев являются официальными календарными соревнованиями, но не всегда. Одним из основных отборочное соревнование может стать в том случае, когда спортсмен не завоевал права пройти в следующий этап соревнований. Если он уже является безоговорочным лидером соревнования и участником следующей его стадии, то отборочное соревнование автоматически теряет значение основного для этого спортсмена.

Основными соревнованиями являются те, в которых легкоатлету необходимо показать наивысший уровень подготовленности на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях легкоатлет должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего (для его уровня подготовленности) результата, высочайший уровень психической подготовленности, соответствующий этапу спортивной подготовки.

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 «лёгкая атлетика»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурно-спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом муниципальных, межрегиональных, всероссийских физкультурно-спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Спортивные соревнования

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки представлены в таблице:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	ЭНП		УТЭ(ЭСС)	
	до года	Свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Контрольные	1	2	4	4
Отборочные	-	1	1	2
Основные	-	1	1	2

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3.1 Требования к объему учебно-тренировочного процесса

В указанных рамках этапные нормативы рекомендуется увеличивать постепенно из года в год в целях адаптации организма юных волейболистов к повышенным показателям объема и интенсивности нагрузки. Показатели максимального объема тренировочной нагрузки указаны для расчета нормирования объема учебно-тренировочной работы легкоатлетов и исчисляются в астрономических часах.

3.2 Режимы учебно-тренировочной работы и периоды отдыха.

Режим тренировочной работы учитывается исходя из **расчета на 52 недели**: 46 недель учебно-тренировочных занятий (в учебном году) в условиях спортивной школы, 6 недель учебно-тренировочных сборов в каникулярный период в спортивно-оздоровительном лагере либо учебно-тренировочных сборов или самостоятельной работы по учебным планам, а также в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий, а также соревновательная деятельность.

Учебный год начинается 1 сентября. Занятия проводятся в любой день недели, включая выходные дни и каникулярное время общеобразовательных учреждений.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день (в условиях тренировочного сбора) суммарная продолжительность занятий не может составлять более 6 астрономических часов.

Час учебно-тренировочного занятия составляет 60 минут (согласно Уставу). Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах, не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов (120 минут);
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов (180 минут);

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

На основании годового плана спортивной подготовки Учреждение, утверждает расписание учебно-тренировочного процесса для каждой группы. Расписание разрабатывается с учетом чередований учебно-тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается на педагогическом совете.

В каникулярное время общеобразовательных учреждений, в зимний и летний период, проводятся тренировочные сборы продолжительностью до 3 недель. Помимо тренировочных сборов в каникулярный период, которые являются обязательными в процессе спортивной подготовки

волейболистов, возможно включение в годовой план тренировочных сборов по подготовке к спортивным соревнованиям и специальных тренировочных сборов.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
	Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	15-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	40-50	30-41
2.	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1- 3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2- 4	2-4
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба					
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	14-21
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20 -24	21-26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10

6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5
<i>Для спортивных дисциплин прыжки, метания</i>					
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	21-31	15-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)			19-24	20-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5
<i>Для спортивной дисциплины многоборье</i>					
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	21-31	15-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)			19-24	20-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5

3.5. Самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий

Для обучающихся, проходящих спортивную подготовку предусматривается не менее 10% и не более 20% самостоятельной подготовки от общего количества часов, предусмотренных в годовом учебно- тренировочном плане для соответствующего этапа (года этапа) спортивной подготовки.

Самостоятельная подготовка может быть запланирована в объеме часов недельной и месячной тренировочной нагрузки с учетом графика учебно- тренировочных занятий для соответствующей группы, а также в годовом объеме часов в летний период (четыре недели самостоятельной подготовки) и период новогодних и майских праздников.

Самостоятельная подготовка осуществляется обучающимися в строгом соответствии с планом самостоятельной подготовки. План самостоятельной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем спортсменов на каждую учебно- тренировочную группу на весь период, запланированный для прохождения самостоятельной подготовки (отпуск тренера, время майских и новогодних праздников, четыре недели летнего периода).

3.6. План самостоятельной подготовки должен содержать:

- список обучающихся в группе;
- план на каждое учебно-тренировочное занятие в период самостоятельной подготовки с

указанием упражнений, последовательностью, объемом и интенсивностью их выполнения;

- комплекс упражнений для подготовки к выполнению основной части занятия;
- описание правильной техники выполнения упражнений с указанием требований по безопасности их выполнения (при освоении новых видов двигательных действий);
- рекомендуемое время проведения самостоятельных занятий;
- рекомендации по самоконтролю при выполнении упражнений

План самостоятельной подготовки утверждается директором ДЮСШ и доводится до сведения всех спортсменов группы под личную роспись.

3.7. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно- тренировочным планом включая периоды самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

№ п\п	Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года		Свыше года	До трёх лет			Свыше трёх лет	
		Года обучения							
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
		Недельная нагрузка (в астрономических часах)							
		6	7	8	9	10	11	12	
		Количество занятий в неделю							
		3	3	4	5	5	5	6	
		Количество часов в год							
		312	364	416	468	520	572	624	
		Общее количество занятий в год							
		156	156	208	260	260	260	312	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия							
		2	2		3			3	
		Наполняемость групп (человек)							
		10-15			8-15				
	Распределение часов в % соотношении от годового количества часов								
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции									
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	234	239	239	149	163	163	124	
2	Специальная физическая подготовка (СФП)				111	120	120	168	
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	7	7	18	18	23	37	
4	Техническая подготовка	47	71	71	113	125	157	163	
5	Тактическая, теоретическая, Психологическая подготовка	25	35	35	43	46	61	63	
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	19	19	19	38	
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	6	6	9	9	9	18	
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3	6	6	6	20	20	13	
Общее количество часов в год		312	364	416	468	520	572	624	
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции									

1	Общая физическая подготовка (ОФП)	234	239	239	149	163	163	124
2	Специальная физическая подготовка (СФП)				111	120	120	168
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	7	7	18	18	23	37
4	Техническая подготовка	47	71	71	113	125	157	163
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	35	35	43	46	61	63
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	19	19	19	38
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	6	6	9	9	9	18
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3	6	6	6	20	20	13
Общее количество часов в год		312	364	416	468	520	572	624
<i>Для спортивной дисциплины многоборье</i>								
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	234	239	239	149	163	163	124
2	Специальная физическая подготовка (СФП)				111	120	120	168
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	7	7	18	18	23	37
4	Техническая подготовка	47	71	71	113	125	157	163
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	35	35	43	46	61	63
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	19	19	19	38
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	6	6	9	9	9	18
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3	6	6	6	20	20	13
Общее количество часов в год		312	364	416	468	520	572	624

*Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта

Раздел **«Общая физическая подготовка (ОФП)»** включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Специальная физическая подготовка (СФП) – раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При подготовке лёгкоатлетов, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений .

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются **соревнования**. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет спортсмену раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой игры – **техничко-тактическая подготовка**. Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами **технической подготовки** являются:

- прочное освоение технических элементов лёгкой атлетики;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности техническими приемами;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Тактическая подготовка - это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных тактических действий;
- овладеть тактическими навыками;
- сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные).

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, развития вида спорта «Лёгкая атлетика».

Материал раздела **«Теоретическая подготовка»** выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность.

Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать **инструкторско-судейскую практику** на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. 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 учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Медико-биологическая система мероприятий предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под **восстановительными мероприятиями** следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия.

К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями 20 упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

3.8. Календарный план воспитательной работы.

Важным условием успешной работы со спортсменами является **воспитательная работа**. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера,
- формирование личностных качеств

Примерный календарный план воспитательной работы

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: -формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
1.2	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) ;	
1.3	Профилактика наркозависимости, табакокурение, алкоголя у обучающихся	Профилактические беседы	
2	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную	

	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 Р Ф, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях	программу спортивной подготовки	В течение года
2.2.	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 Учреждении- и другое	
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
4	Другое направление работы		
4.1	Работа с родителями	Анкетирование родителей. Создание родительских комитетов по отделениям, группам. Родительские собрания по группам. Общешкольные родительские собрания	Сентябрь-октябрь
4.2	Проведение культурных и спортивно-массовых мероприятий с воспитанниками.	Спортивные соревнования, походы в музей, на концерты, выставки.	
4.3	Часы профилактики правонарушений. «Профилактика экстремизма» «Имею право знать!» Безопасность на дороге.	Беседы, лекции, просмотр видеофильма о профилактике правонарушений. Встреча с работниками КДН и ГИБДД.	
4.4	День открытых дверей.	Организованные посещения учебно-тренировочных занятий и соревнований обучающимися общеобразовательной школы под руководством классных руководителей.	

3.9 Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий тренерами–преподавателями Учреждения - повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде. Следует донести до обучающихся **главное правило: «Спорт и допинг – это несовместимо!»**

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер-преподаватель руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике;

	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике;
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение Антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике;

3.10. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены должны овладеть:

- принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения;
- овладеть основными методами построения тренировочного занятия- разминки, основной части и заключительной части.

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 обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Этап, период подготовки	Задачи и содержание практических занятий	Средства
	1. Овладение основной терминологией и командами, принятыми в виде спорта «легкая атлетика».	Изучение спортивной литературы, беседы,

УТЭ(ЭСС) 3 года обучения	2. Знакомство с базовыми методами построения тренировочного занятия: разминка, основная часть, заключительная часть 3. Наблюдение за выполнением упражнений, умение находить и исправлять ошибки	семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, слайдов
УТЭ(ЭСС) 4 года обучения	1. Привлечение в качестве помощников: - при проведении разминки, основной части тренировки; - при разучивании отдельных упражнений со спортсменами младших возрастов 2. Оказание помощи при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки. 3. Изучение основных правил судейства соревнований. 4. Привлечение к отдельным судейским обязанностям судьи, помощника старшего судьи по награждению, судьи на линии.	Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, слайдов, оказание помощи в практических занятиях
УТЭ(ЭСС) 5 года обучения	1. Подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера. Составлять конспект тренировочного занятия. 2. Правильно демонстрировать технику. 3. Замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися. 4. Помогать тренеру в работе с другими возрастными группами 5. Знание правил соревнований и обязанностей судей. 6. Ведение протоколов соревнований. 7. Участие в проведении контрольных соревнований. 2. Обучать основам технических элементов. 3. Составлять конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче. Вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений. 6. Знать правила соревнований по легкой атлетике. 7. Состав судейской коллегии, обязанности судей, правила заполнения стартовых листов, работа секретариата.	Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, слайдов, оказание помощи в проведении городских соревнований.

3.11. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию

государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Планирование медицинского (врачебного) контроля

Планирование медицинского (врачебного) контроля за воспитанниками осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н и предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (на этапах НП и УТ – один раз в 12 месяцев, на этапах ССМ и ВСМ – один раз в 6 месяцев);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

№ п\п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок	В течение всего периода спортивной подготовки
2	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий

	3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез,	
	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 2. Пробиотики, эубиотики.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий

IV. Система контроля

Осуществление комплексного контроля учебно-тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех уровнях является обязательным разделом Программы.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля - на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию учебно-тренировочного процесса.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований уровней спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

4.1 Порядок проведения текущего контроля успеваемости обучающихся

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности, определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- *На этапе начальной подготовки:*
 - формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
 - получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «волейбол»;
 - формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «лёгкая атлетика»;
 - повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья;
 - изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;
 - общее знание об антидопинговых правилах;

- выполнение контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.
- *На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*
 - повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «лёгкая атлетика» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 - соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
 - изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
 - овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лёгкая атлетика»;
 - изучение и соблюдение антидопинговых правил;
 - ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
 - участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований;
 - получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

4.2. *Аттестация обучающихся может проводиться в форме:* зачета, тестирования (контрольные нормативы и тесты по общей и специальной физической подготовке), соревнования. **Для контроля уровня общей физической подготовленности предусмотрено выполнение нормативов (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в рамках соревнований по физической подготовке.**

Согласно календарному плану физкультурных и спортивных мероприятий по виду спорта «лёгкая атлетика», на этапе начальной подготовки рекомендуется проводить данный контроль на соревнованиях по физической подготовке дважды в год в октябре и апреле.

Контроль уровня специальной физической подготовленности осуществляется (в декабре-январе и мае-июне) каждого года подготовки посредством контрольных упражнений.

Теоретическая подготовленность оценивается посредством бесед по заданным темам, в том числе реализуемым в рамках плана антидопинговых мероприятий.

Критерии оценки результатов промежуточной и итоговой аттестации:

- соответствие уровня развития теоретических знаний программным требованиям;
- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- качество выполнения практического задания;
- выполнение спортивных разрядов;
- результаты выступления на различных соревнованиях;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

Результаты итоговой и промежуточной аттестации обучающихся оцениваются с целью определения:

- насколько достигнуты прогнозируемые результаты дополнительной образовательной программы спортивной подготовки каждым обучающимся;
- полноты выполнения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- обоснованности перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки, уровень обучения;
- результативности самостоятельной деятельности обучающегося в течение всего учебного года.

Результаты промежуточной и итоговой аттестации фиксируются в форме протокола сдачи контрольных нормативов и (или) аналитической справки промежуточной и итоговой аттестации обучающихся и рассматриваются на Педагогическом совете Учреждения.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, 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.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и

перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

Нормативы общей физической подготовки, специальной физической подготовки и требования к уровню спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления и перевода на учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2.Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3.Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее	

	ногами		180	170
5. Для спортивной дисциплины многоборье				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.30	5.00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Приложение № 1
к приказу МУ ДО Улётовская ДЮСШ
№ ____ от «__» _____ 20__ г.

Протокол результатов приема контрольно-переводных и промежуточных нормативов спортсменов по видам спорта в МУ ДО Улётовская ДЮСШ

Наименование нормативов: промежуточные, контрольно-переводные
(нужное подчеркнуть)

Ф.И.О. тренера-преподавателя по: _____

Дата проведения: _____ Вид спорта/дисциплина: _____

Этап (период) спортивной подготовки: _____ Форма проведения: _____

Место проведения: _____

№ п/п	Ф.И.О. спортсмена	Кол-во лет на данном этапе	Содержание нормативов согласно программы спортивной подготовки согласно Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта							Степень выполнения нормативов (100%; 99-60%; <60%)	Примечание (при отсутствии и спортсмена указать причину)
1			Общефизическая подготовка								
2			Специально физическая подготовка согласно Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта								
3			Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд, звание) согласно Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта								

По результатам аттестации:

1. _____ спортсменов переведены на следующий этап спортивной подготовки: _____
(кол-во) указать этап спортивной подготовки)

2. _____ спортсменов оставлены для продолжения учебно-тренировочного процесса на прежнем этапе с переходом на следующий период спортивной подготовки: _____
(указать этап (период) спортивной подготовки)
3. _____ спортсменов оставлены для продолжения тренировочного процесса на прежнем этапе спортивной подготовки: _____
(указать этап (период) спортивной подготовки)

Председатель комиссии: _____ / _____ /
Члены комиссии: _____ / _____ /
Секретарь комиссии: _____ / _____ /
Тренер-преподаватель по виду спорта _____ / _____ /

V. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

5.1. Рекомендации по проведению отбора к занятиям легкой атлетикой на ЭНП

Под отбором к занятиям легкой атлетикой по программам спортивной подготовки понимается комплекс мер организационного и методического характера, посредством которых оценивается индивидуальная предрасположенность к спортивным достижениям, и в составе привлекаемых или привлеченных к занятиям лиц выявляются обладающие наиболее высоким спортивным потенциалом для создания предпочтительных условий к дальнейшему спортивному совершенствованию, в том числе с учетом прогнозируемой легкоатлетической специализации.

При отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья ни о каком ограничении доступа к занятиям легкой атлетикой в процессе спортивного отбора речь не идет. В ходе спортивного отбора ограничивается состав групп спортивной подготовки, в которых должны оставаться только представители спортивного резерва, который законодательно определен как «лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации».

Поскольку ФССП устанавливает 4 этапа многолетней спортивной подготовки, на каждом из которых наполняемость групп планомерно сокращается, признается целесообразным организационное сопряжение этапности спортивного отбора (последовательной оценки спортивной перспективности занимающихся) с этапностью спортивной подготовки.

В частности, выделяется предварительный отбор к занятиям легкой атлетикой, который реализуется в МУ ДО Улётовская ДЮСШ при зачислении и в процессе занятий на ЭНП.

Основная задача предварительного отбора – выявление двигательного-одаренных в легкоатлетическом отношении детей, а также уточнение их психомоторного статуса и состояния здоровья для ориентации на длительные занятия легкой атлетикой в системе спортивной подготовки.

К спортивной подготовке на ЭНП привлекается по возможности большее количество мальчиков и девочек, положительно выделяющихся среди сверстников в моторном отношении, по достижению возраста, установленного ФССП для начала занятий. Набор организуется на конкурсной основе по результатам приемных испытаний, в которых, главным образом, участвуют дети, предварительно просмотренные представителями Учреждения на уроках физкультуры или в школьных спортивных секциях.

Учреждение рассматривает зачисление в группы ЭНП как ответственное решение, поскольку постепенное выведение из системы спортивной подготовки части набранного контингента и организационно, и в методическом отношении более оправдано, чем его полная замена на последующих этапах.

С позиции прогностической значимости выстраивается следующая иерархия факторов, подлежащих учету при долгосрочной оценке потенциальных возможностей юных легкоатлетов:

1. Наследственность (генетическая предрасположенность в целом).
2. Антропометрические данные.
3. Координационные предпосылки.
4. Функциональные и физические задатки.
5. Особенности психики (в том числе психологическая настроенность на занятия легкой атлетикой)
6. Динамика спортивных результатов.

5.2. Программный материал учебно-тренировочных занятий.

Программный материал занятий этапа начальной подготовки : -

Бег на короткие дистанции

Задачи:

- освоить основы техники выполнения легкоатлетических упражнений;
- освоить технику высоко и низкого старта;
- освоить основы техники бега на короткие дистанции и финишированию.

Средства освоения технико-тактическим действиям:

- бег с ускорением 30-60 м с последующим бегом по инерции;
- спринтерский бег 20-120 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;
- эстафетный бег;
- стартовые упражнения.

Бег на средние и длинные дистанции

Задачи:

- освоить основы техники легкоатлетических упражнений;
- освоить технику высоко старта и ознакомить с техникой низкого старта;
- освоить основы техники бега по прямой, входа в вираж, бегу по виражу и выходу из него;
- ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции;
- освоить основные тактические варианты бега по дистанции;
- развить общую выносливость.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- многократное повторение специальных беговых упражнений;
- различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке;
- бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;
- бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м;
- бег с высокого старта на отрезках до 60 м под команду и самостоятельно;
- бег на отрезках от 60 до 120 м с переключением на финишное ускорение.
- эстафетный бег.

Многоборья

Задачи:

- освоить основы техники легкоатлетических упражнений;
- освоить основы техники бега, прыжков и метаний;
- освоить основы техники барьерного бега.

Средства освоения технико-тактических действий:

- бег с высокого и низкого старта, по прямой и по виражу;
- бег с ускорением на 30-60 м с последующим бегом по инерции;
- бег на дистанции 100 м, 120м, 200 м, 300м, 400 м в медленном и среднем темпе (60-80 % от максимального результата);
- спринтерский бег 20-120 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;
- стартовые упражнения;
- подводящие упражнения, направленные на овладение техникой барьерного бега;
- бег по разметке, через препятствия и предметы, бег через препятствия высотой 30-50 см с произвольным количеством шагов между препятствиями, специальные упражнения на технику перехода через барьер (начиная со второго года обучения);
- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину в «шаге» с 1-го, 3-х, 5-ти шагов; - с 3-х, 5-ти шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу;
- с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- разбег в сочетании с отталкиванием от отметки, прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- многоскоки, прыжки через гимнастическую скамью;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;

- выпрыгивания вверх с 1-го, 2-х и т.д. шагов в сочетании с работой рук и махом ногой;
- прыжки через планку, постепенно повышая ее с 2-х, 3-х, 5-ти и 7-ми шагов;
- прыжки в высоту с короткого и полного разбега;
- прыжковые упражнения на одной двух ногах, через предметы разной высоты;
- бросковые упражнения с набивным мячом (2-3 кг) из различных исходных положений;
- метание теннисного мяча с места, с места вперед, вперед вверх, с 1-2-3- 4 шагов;
- кроссовый бег в равномерном темпе.

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

Содержанием подготовительной части учебно-тренировочных занятий является:

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

В содержание заключительной части тренировочных занятий входят:

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

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

Основная часть тренировочного занятия состоит из 2 основных компонентов:

1) совокупность двигательных заданий, преимущественно направленных на обучение техническим действиям, базовым двигательным умениям и навыкам, сопряженное с развитием физических качеств, из картотеки подготовительно-тренировочных средств глобальной программы «Детская легкая атлетика» (далее – ДЛА);

2) совокупность ранее успешно апробированных в разных странах двигательных заданий, преимущественно направленных на совершенствование физических качеств, в форме комплексов общеразвивающих, подводящих и специальных физических упражнений для юных легкоатлетов (далее – КФУ).

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

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

Порядок использования карточек каждого из разделов (Б, П, М) основывается на учете принципов «от простого к сложному» и «от освоенного к неосвоенному». За время занятий на ЭНП юные легкоатлеты должны пройти по возможности весь подготовительно-тренировочный материал данных разделов или большую его часть.

В каждом из занятий используются 2 карточки: первая – из раздела Б, вторая – из раздела П либо из раздела М поочередно:

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

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

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

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

1. Комплекс Б-1 – спринтерский / барьерный / эстафетный бег (карточки для решения задач:

1, 2, 3, 4, 5):

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

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

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

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

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

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

- 1) обучать бегу в спринтерско-барьерной эстафете на произвольных дистанциях;
- 2) обучать бегу по дистанции между углом виража и первым барьером;
- 3) обучать преодолению барьеров, отталкиваясь поочередно обеими ногами;
- 4) обучать технике передачи эстафетной палочки; 5) обучать бегу с подходящей для приема эстафеты скоростью.

5. Комплекс Б-5 – бег с барьерами (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать технике стартового ускорения до первого барьера и преодоления первого препятствия;
- 2) обучать технике преодоления барьеров;
- 3) обучать ритму бега между барьерами;
- 4) совершенствовать технику межбарьерного бега на высокой скорости;
- 5) совершенствовать технику барьерного бега в целом.

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

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

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

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

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

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

В качестве второго компонента основной части учебно-тренировочного занятия используются комплексы упражнений преимущественно кондиционной направленности (из раздела К – кондиционной тренировки). Данные комплексы физических упражнений, выполняемых занимающимися по методу круговой тренировки, используются на занятиях поочередно.

Во всех случаях дозировка выполнения двигательных заданий в основной части учебно-тренировочного занятия осуществляется тренером-преподавателем с учетом индивидуальных возможностей и текущего состояния занимающихся с ориентацией на освоение каждым из них запланированной в учебно-тренировочном занятии физической нагрузки – средней либо значительной по величине воздействия на организм.

5.3. Программный материал занятий учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Бег на короткие дистанции

Задачи:

- освоить технику и тактику бега по виражу и при выходе с виража на прямую на стадионе и в легкоатлетическом манеже;
- совершенствовать технику и тактику бега по прямой и финиширования;
- совершенствовать технику низкого старта;
- воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости спринтера.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- спринтерский бег на 30 м, 50 м, 60 м, 100 м, 150 м, 200 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;
- повторный и переменный бег на отрезках до 300 м;
- бег с переключением темпа движений;
- эстафетный бег 4х100 м;
- стартовые упражнения.

Бег на средние и длинные дистанции

Задачи:

- совершенствовать технику и тактику бега по виражу и при выходе с виража на прямую в условиях легкоатлетического манежа;
- совершенствовать технику высокого и низкого старта;
- совершенствовать технику и тактику бега по прямой и финиширования;
- дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- многократное повторение специальных беговых упражнений;
- различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке;
- бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;
- бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м;
- бег с высокого старта на отрезках до 60 м под команду и самостоятельно;
- бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение.

- эстафетный бег;
- повторный бег на средних и длинных отрезках;
- равномерный кросс до 1 часа;
- темповый бег;
- фартлек;
- переменный бег, бег в гору, контрольный бег;
- повторный бег на отрезках до 1500 м в условиях легкоатлетического манежа; - повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега;
- переменный бег на отрезках по стадиону с заданным темпом;
- стартовые упражнения.

Многоборья

Задачи:

- совершенствовать технику и тактику бега по виражу и при выходе с виража на прямую, бега по прямой и финиширования;
- совершенствовать технику низкого старта;
- совершенствовать технику толкания ядра;
- совершенствовать технику метания копья;
- воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.
- *Средства освоения технико-тактическими действиями:*
- спринтерский бег на 30м, 50 м, 60м, 100м, 150 м, 200 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;
- повторный и переменный бег на отрезках до 300 м;
- бег с переключением темпа движений;
- повторный бег на отрезках от 100 м до 150 м, под уклон, бег в гору;
- прыжки в глубину, в высоту;
- многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;
- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;
- упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;
- упражнения с отягощением малого, среднего веса;
- бросковые упражнения с набивным мячом;
- обучение ритму бега до первого барьера и между барьерами;
- прыжки с различной длины разбега через планку, постепенно повышая высоту;
- запрыгивание на сложенные горкой маты и т.п. с полного и удлиненного разбега;
- прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой);
- прыжки в высоту с полного разбега в сочетании с отталкиванием и переходом через планку;
- прыжковые упражнения на одной двух ногах, через предметы разной высоты;
- толкание ядра с места, стоя спиной;
- толкание ядра с разгона (начиная с третьего года обучения);
- кроссовый бег.

Общие рекомендации по составу тренировочных средств и методов в занятиях с легкоатлетами на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки

Тренировочные средства (двигательные задания), используемые в занятиях с представителями тех или иных спортивных и соревновательных дисциплин легкой атлетики на УТЭ и последующих этапах спортивной подготовки, существенно отличаются. Единственным общим критерием при их классификации является преимущественная направленность на совершенствование определенного компонента спортивной подготовленности.

Физические упражнения, используемые в двигательных заданиях для легкоатлетов, подразделяются на общеподготовительные и специально-подготовительные.

Назначением общеподготовительных упражнений решаются следующие задачи:

- формирование общей физической и разносторонней технической подготовленности (это направление превалирует в занятиях с начинающими спортсменами);
- подготовка организма к специализированной тренировочной работе (в основном это характерно для подготовительной части занятий);
- направленное восстановление после специализированной работы переключением на неспецифическую двигательную деятельность с использованием малых нагрузок контрастной направленности по отношению к основной работе (преобладает в подготовке квалифицированных спортсменов и применяется преимущественно в заключительной части занятий).

Специально-подготовительные упражнения, используемые в тренировочных заданиях для легкоатлетов, подразделяются на подводящие и развивающие.

Первые направлены на освоение формы (техники) основного и смежных соревновательных упражнений, вторые – на совершенствование тех функциональных возможностей и физических качеств, к которым основным и смежными с ним соревновательными упражнениями предъявляются повышенные требования (во втором случае ориентация на технику соревновательных упражнений менее выражена, хотя и присутствует).

Таким образом, обозначаются 3 основных вектора применения тренирующих воздействий в подготовке всех легкоатлетов:

а) специальная физическая и техническая, т.е. специальная технико-физическая подготовка (применительно к циклическим соревновательным упражнениям с приоритетными требованиями к проявлению специальной выносливости правомерно говорить в основном о специальной тактико-физической подготовке) с использованием подводящих упражнений;

б) специальная физическая подготовка с использованием развивающих упражнений;

в) общая физическая и техническая подготовка с использованием общеподготовительных упражнений.

При планировании и контроле освоения нагрузок, а также выработке решений по коррекции учебно-тренировочного процесса без существенных потерь в осознанности предпринимаемых действий можно оперировать не более чем 6–7 переменными. По этой причине нерационально выделять свыше 7 групп тренировочных средств применительно к планированию и управлению тренировкой легкоатлетов любой специализации, за исключением многоборья. Причем в настоящее время оправдана распространяемая на всех участников спортивной подготовки легкоатлетов унификация классификатора тренировочных средств. Это необходимо для каталогизации двигательных заданий, формирования и пополнения информационных баз данных о построении учебно-тренировочного процесса, более продуктивного обмена опытом тренерской работы.

Применительно к скоростно-силовым спортивным дисциплинам выделяются следующие направления тренирующих воздействий и число групп тренировочных средств по каждому направлению:

- специальная технико-физическая подготовка – special technical and physical preparation, или «ТР»; при построении тренировки в беге на короткие дистанции, прыжках и метаниях выделяются 2–3 группы средств, в многоборьях – вынужденно больше в соответствии с количеством «технических» видов программы (в мужском десятиборье – 7, в женском семиборье – 5);

- специальная скоростная (спринтерская беговая) подготовка – special speed preparation, или «S»; 1–2 группы средств;

- специальная скоростно-силовая (в зависимости от спортивной дисциплины – прыжковая или бросковая) подготовка – special speed-power preparation, или «SP»; 1–2 группы средств;

- специальная силовая подготовка – special power preparation, или «P»; 1 группа средств;

- общая физическая и техническая подготовка – general physical and technical preparation, или «ГПТ»; 1 группа средств.

Применительно к управлению тренировкой легкоатлетов-многоборцев дополнительно выделяется совокупность тренирующих воздействий, направленных на совершенствование общей выносливости – endurance improvement, или «Е»; 1 группа средств.

При этом с учетом многосторонней направленности остальных воздействий не выделяется группа средств «ГПТ».

Применительно к циклическим легкоатлетическим спортивным дисциплинам с преимущественным проявлением выносливости направления тренирующих воздействий классифицируются следующим образом:

- специальная технико-физическая и тактико-физическая подготовка – special technical

(tactical) and physical preparation, или «ТР»; 1 группа средств;

- специальная аэробная подготовка (бег, в спортивной ходьбе – в основном ходьба, в соответствующих зонах интенсивности – special aerobic preparation, или «Ае»; 2 группы средств; - специальная анаэробная подготовка (в основном – бег в соответствующей зоне интенсивности) – special anaerobic preparation, или «Ап»; 1 группа средств;

- специальная аэробно-анаэробная подготовка (бег, в спортивной ходьбе – в основном ходьба, в соответствующей зоне интенсивности) – special aerobic-anaerobic preparation, или «АеАп»; 1 группа средств;

- специальная силовая подготовка (бег и прыжки в гору, по песку, и т.д., в спортивной ходьбе – в основном ходьба в гору, по песку, и т.д.) – special power preparation, или «Р»; 1 группа средств; - общая физическая и техническая подготовка – general physical and technical preparation, или «G»; 1 группа средств.

5.4. Учебно-тематический план теоретической подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часов)		Сроки проведения	Краткое содержание
		До 1 года	Свыше 1 года		
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки	7	9		
	Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила нахождения на спортивном объекте	1	1	январь	Пропускной режим на спортивном объекте. Дисциплина на занятиях. Правила безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря для занятий легкой атлетикой.
	Занятия легкой атлетикой как средство укрепления здоровья, закаливания организма и развития физических качеств.	0,5	1	февраль	Значение занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
	История армейского спортивного клуба. Выдающиеся легкоатлеты.	0,5	1	март	Исторические справки о выдающихся армейских легкоатлетах, победы на международных соревнованиях.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена при занятиях физической культурой и спортом	0,5	0,5	апрель	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Техника бега	1	1	май	Основные теоретические сведения о технике бега на короткие, средние и длинные дистанции.

	Организация и проведение подвижных игр с элементами легкой атлетики во время активного отдыха и каникул.	0,5	0,5	июнь	Сведения: об организации и проведении подвижных игр с элементами легкой атлетики в на открытом воздухе; о подготовке мест (вместе с родителями); о правилах подвижных игр.
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта "легкая атлетика" и его развитие	0,5	1	август	Зарождение и развитие вида спорта. Исторические справки о выдающихся советских и российских спортсменах, чемпионах мира, Олимпийских игр.
	Режим дня и питание обучающихся	0,5	0,5	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физическая культура и спорт – важное средство физического развития и укрепления здоровья	0,5	0,5	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Спортивная деятельность как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Правила вида спорта "легкая атлетика"	0,5	1	ноябрь	Возрастные категории участников соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Техника выполнения стартов в спринтерском и стайерском беге .	1	1	декабрь	Сведения о технике выполнения стартов. Тренировка старта в спринтерском беге.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе	До 3 лет 15	Свыше 3 лет 19		
	Правила безопасности при занятиях в манеже. Правила нахождения на спортивном объекте	1	1	январь	Пропускной режим на спортивном объекте. Дисциплина на занятиях. Правила безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря для занятий легкой Атлетикой Профилактика травматизма и простудных заболеваний
	Характеристика различных видов бега и прыжков.	2	2	февраль	Требования правил по виду спорта "легкая атлетика" к технике бега и прыжков. Основные ошибки. Пути устранения.
	Самоанализ и самоконтроль в учебно-тренировочном процессе	1	2	июнь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его содержание и структура

Режим дня и питание обучающихся	1	2	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в спортивной подготовке обучающихся. Рациональное, сбалансированное питание.
История олимпийского движения	1	1	сентябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет
Роль спорта в формировании личностных качеств	1	2	октябрь	Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах, психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	2	3	ноябрь	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка легкоатлета	1	1	декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки легкоатлета, подготовка к эксплуатации, уход и хранение Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям..
Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК)	1	1	март	Классификация спортивных соревнований. Нормы, требования и условия выполнения спортивных разрядов по легкой атлетике. Дисциплины и программы соревнований.
Судейская коллегия, обслуживающая соревнования.	2	2	апрель	Сведения о составе судейской бригады, основных функциях и полномочиях спортивных судей на соревнованиях. Команды (жесты) спортивных судей.
Организация спортивных соревнований по легкой атлетике. Перечень необходимых документов.	2	2	май	Календарные планы спортивных соревнований. Положения (регламенты) о спортивном соревновании. Приказы о проведении. Документы для допуска участников (заявки, медицинские заключения, разрядные книжки, антидопинговые сертификаты и др.). Обязанности и права участников спортивных соревнований. Системы зачета в спортивных соревнованиях. Принципы формирования сборных спортивных команд.

5.5. Особенности осуществления спортивной подготовки.

Подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащим в наименовании словосочетание «горный бег» и «трейл» относятся:

Осуществление спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» в отношении ее дисциплин «горный бег» и «трейл», несмотря на сходные с бегом на средние и длинные дистанции подходы, имеет свои особенности.

Главное, что отличает от бега по стадиону и кросса – необходимость целенаправленной подготовки к преодолению дистанций с большим перепадом высот, которая предъявляет особые требования к спортсменам. В первую очередь это касается необходимости увеличения силы мышц ног, особенно бедра, которые играют основную роль при беге вверх. Именно поэтому бег становится более силовым. Ввиду этого значительно меньше в подготовке применяется повторного и интервального бега, и наоборот больше – фартлеков и длительных кроссов. Особое внимание уделяется ОФП, а также адаптации к среднегорью. Ввиду этого необходимо включение в тренировочный процесс не менее двух учебно-тренировочных мероприятий на высоте 800-1200 метров и выше.

Особенности подготовки к трейлу и горному бегу состоят и в подготовке экипировки и снаряжения, в том числе связанного с иным, значительно более экстремальным температурным режимом проведения соревнований.

Всю экипировку для этих дисциплин можно разделить на общую, которую можно с успехом использовать в том числе для кросса, и специальную, созданную как раз для того, чтобы бегуну было комфортно преодолевать длительные, с большим перепадом высот дистанции, с различным грунтом, в условиях возможного резкого изменения погоды в условиях гор.

5.6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.5.1 Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие беговой дорожки;
- наличие 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;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, по нормам, утвержденным приказом Министра обороны Российской Федерации от 17 сентября 2005 г. № 385 «О порядке проведения спортивных соревнований и учебно-тренировочных сборов, материального обеспечения их участников в Вооруженных силах Российской Федерации».

Допускается использование сетевой формы реализации Программы с использованием ресурсов сторонних организаций, необходимых для реализации Программы, в соответствии с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391.

5.5.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	10
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10

4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
6.	Грабли	штук	2
7.	Конус высотой 15 см	штук	10
8.	Конус высотой 30 см	штук	20
9.	Конь гимнастический	штук	1
10.	Мат гимнастический	штук	10
11.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
13.	Палочка эстафетная	штук	20
14.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
15.	Пистолет стартовый	штук	2
16.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
17.	Рулетка (50 м)	штук	3
18.	Секундомер	штук	10
19.	Скамейка гимнастическая	штук	5
20.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
21.	Стартовые колодки	пар	10
22.	Стенка гимнастическая	штук	2
23.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
24.	Электромегафон	штук	1
<i>Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье</i>			
25.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
26.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
27.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1

5.5.3. Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1
6.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1
7.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1

5.5.4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении

Организуемые учебно-тренировочные занятия состоят из подготовительной, основной и заключительной частей, целесообразная продолжительность которых определяется тренером-преподавателем с учетом рекомендуемого режима учебно-тренировочной работы на определенном этапе спортивной подготовки.

Содержанием подготовительной части тренировочных занятий, как правило, является:

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

В содержание заключительной части учебно-тренировочных занятий, как правило, входят:

- медленный бег, ходьба (5–15 минут);
- несколько упражнений на «растягивание» мышц (легкий стретчинг) и активизацию внимания занимающихся (с незначительной физической нагрузкой и повышенной координационной сложностью);
- подведение итогов занятия, в том числе по проведенным воспитательным воздействиям, организационные моменты; - (в соответствии с реализуемыми планами работы) мероприятия по видам подготовки, не связанным с физической нагрузкой, в частности – по теоретической (включая антидопинговые профилактические мероприятия) и психологической подготовке.

В основную часть занятий включается выполнение спортсменами назначенных тренером двигательных заданий до достижения планируемого на данное занятие уровня специфического утомления с учетом решаемых на занятии задач спортивной подготовки. При этом тренер имеет возможность использовать тренировочные задания по своему усмотрению, ориентируясь на совокупность тренировочных заданий. За своевременное информирование спортсменов о правилах безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях и за обеспечение безопасных условий проведения таких занятий для жизни и здоровья занимающихся отвечает прикрепленный тренер-преподаватель.

Тренером-преподавателем проводится обязательный инструктаж легкоатлетов о правилах безопасного поведения на занятиях при включении в группу до первого участия в тренировочных занятиях на соответствующем этапе спортивной подготовки, а также периодически в процессе проводимых занятий.

Кроме того, по мере необходимости тренеру-преподавателю рекомендуется проводить индивидуальные беседы о безопасном поведении на учебно-тренировочных занятиях с теми спортсменами, которые не демонстрируют необходимых навыков такого поведения.

К основным сведениям о безопасном поведении на занятиях относится информация о гигиенических требованиях к спортивной экипировке (одежде, обуви), о необходимости и порядке осуществления гигиенических процедур до и после занятий, о правилах приема воды и пищи в связи с участием в тренировочных и соревновательных мероприятиях, о необходимости своевременного информирования тренера об отклонениях в самочувствии, об исключении опасных ситуаций, связанных с некорректным использованием спортивного инвентаря (различных препятствий, снарядов и предметов для метаний, резиновых амортизаторов, отягощений, гимнастических снарядов и др.), о способах профилактики травмирования и травмоопасных столкновений во время двигательной деятельности.

Во время занятий тренером обеспечивается постоянный контроль за пригодностью мест их проведения, используемого оборудования и инвентаря, поведением занимающихся, выполнением ими двигательных заданий. Исключаются потенциально опасные взаимодействия спортсменов (встречные метания, острые контактные игровые действия и др.). Используются только адекватные возможностям занимающихся физические упражнения и нагрузки. Осуществляется контроль состояния спортсменов в процессе двигательной деятельности и своевременное ее прекращение при наличии признаков утомления, свидетельствующих о приближении к уровню чрезмерной в физиологическом отношении нагрузки.

5.7. Кадровые условия реализации Программы

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н, 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.

VI. Информационно-методические условия реализации Программы

- Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (приказ Минспорта России от 16.11.2022 г. № 996)
- Всероссийский реестр видов спорта
- Единая всероссийская спортивная классификация
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 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"
- Приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».
- Приказ Минтруда России от 08.09.2014 № 630н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист».
- Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н
- Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (методическое пособие) разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 августа 2019 г. № 673).

Литературные источники

- Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 216 с.
- Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
- Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
- Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). –

М.: Человек, 2013. – 192 с.

- Волков В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 176 с.
- Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – Изд. 5-е. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
- Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 202 с.
- Никитушкина, Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе: Учебно-методич. пособие / Н.Н. Никитушкина. – М.: Спорт, 2019. – 320 с. 417
- Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
- Сирис, П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П.З. Сирис, П.М. Гайдарска, К.И. Рачев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.