Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №1»

ПРИНЯТО:
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «25» августа 2026 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО «СШ № 1»
_____В.Д. Трубицын
Приказ №79 от 01.09.2026 года

Трубицын Владимир Дмитриевич
Подписан: Трубицын Владимир Дмитриевич
DN: C=RU, S=Липецкая область, L=г. Елец, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1""", СНИЛС=07618154171, ИНН=482100373812, E=sportshkola.1@mail.ru, G=Владимир Дмитриевич, SN=Трубицын, CN=Трубицын Владимир Дмитриевич
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение:
Дата: 2026-09-07 11:27:36

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» по спортивной дисциплине «бег на короткие дистанции»

Составители программы:
Числов М.А. – тренер – преподаватель
Исаева Е.Б. – заместитель директора

2026 год

СОДЕРЖАНИЕ.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ……3
1.1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»…….…3
1.2. Цель Программы…….....3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ……..3
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки ……..…..7
2.2. Объем программы……...……8
2.3. Формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ……....8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план…… 11
2.5. Календарный план воспитательной работы……..…..23
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним…… ……27
2.7. Планы инструкторской и судейской практики……...37
2.8. Планы медицинских и медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств…….……...41
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ……..…….48
3.1. Требования к результатам прохождения Программы……..…..49
3.2. Оценка результатов освоения Программы……..……50
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)……..……51
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ»……...….61
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки…….……..61
4.1.1. Этап начальной подготовки…….....61
4.1.2. Учебно-тренировочный этап……64
4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства…….…70
4.2. Учебно-тематический план …….....75
V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ…….....79
5.1. Материально-технические условия реализации Программы……79
5.2. Кадровые условия реализации Программы …….. 83
5.3. Информационно-методические условия реализации Программы ….…….....84
Приложение №1 …….....……...86
Приложение №2…….....……...90
Приложение №3…….....……...92

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной дисциплине «бег на короткие дистанции» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2025 г. № 1016 (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, максимальная реализация духовных и физических возможностей, подготовка спортивного резерва.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Характеристика вида спорта легкая атлетика.

Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, и толкание ядра) и легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Лёгкая атлетика относится к весьма консервативным видам спорта. Так программа мужских дисциплин в программе Олимпийских игр (24 вида) не менялась с 1956 года. В программу женских видов входит 23 вида. Единственная разница - это ходьба на 50 км, которой нет в женском списке. Таким образом, лёгкая атлетика является наиболее медалеёмким видом среди всех олимпийских видов спорта.

Программа чемпионатов в помещении состоит из 26 видов (13 мужских и 13 женских). На официальных соревнованиях мужчины и женщины не участвуют в совместных стартах.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. В последней спортивной классификации по легкой атлетике у женщин насчитывается 50 видов программы, проводимых

на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 видов программы, проводимых в помещении, у мужчин – 56 и 15 видов программы, соответственно.

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

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

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

Все виды легкой атлетики подразделяются на группы.

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

У женщин проводятся заходы:

– на стадионе – 3, 5, 10 км;

– в манеже – 3, 5 км;

– на шоссе – 10, 20 км.

У мужчин проводятся заходы:

– на стадионе – 3, 5, 10, 20 км;

– в манеже – 3, 5 км;

– на шоссе – 35, 50 км.

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

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

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

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

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

Бег на выносливость:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Первая группа легкоатлетических прыжков:

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

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

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

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

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

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

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

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

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

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

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

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100 м, длина, высота, 400 м, 110 м с/б, шест, диск, 1500 м); пятиборье для

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

Спортивная дисциплина «бег на короткие дистанции» включает в себя дистанции до 400 метров включительно.

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

Таблица №1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	6	12	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2-4

1. Формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки.

2. Учитывает возможность перевода обучающихся из других Учреждений.

3. Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности

спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом минимальных требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;

- этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

2.2. Объем Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Таблица №2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив			Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	3-й,4-й год	5-й, 6-й год	Весь период
Количество часов в неделю	4,5	6	9	12	16	18
Общее количество часов в год	234	312	468	624	832	936

2.3. Формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Учебно-тренировочный процесс в МБУДО «СШ № 1» (далее-Учреждение) осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные);

- учебно-тренировочные мероприятия (Таблица № 3);

- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (Таблица № 4).

В учебно-тренировочные занятия входят теоретические, практические, занятия, медицинские, медико-биологические и восстановительные

мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Для обеспечения обучающимся круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Таблица №3. 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)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	_	_	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	_	18	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	_	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	_	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	_	14	18

2.2.	Восстановительные мероприятия	_	_	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	_	_	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		_
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Спортивные соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «легкая атлетика», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, с учетом календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Таблица №4. Объем соревновательной деятельности

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

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

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий).

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «легкая атлетика»;

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

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

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

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

На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки Учреждением утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

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

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

Годовой учебно-тренировочный план составлен с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки согласно ФССП (Таблица №5, №6, №7).

Таблица №5. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки согласно ФССП

№ п\п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки (ЭНП)		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ)		Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	весь этап
1	Общая	45	43	32	20	17

	физическая подготовка (%)					
2	Специальная физическая подготовка (%)	30	30	23	27	27
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	4	6	7
4	Техническая подготовка(%)	15	15	24	26	27
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8	8	9	10	11
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4	6	6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	4	5	5

Таблица №6. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (в часах и процентах)

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки													
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1 год	%	Св. года	%	До двух лет	%	3-й год	%	4-й год	%	5-й, 6-й год	%	Весь период	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	105	*45%*	134	*43%*	150	*32%*	200	*32%*	125	*20%*	166	*20%*	159	*17%*
2.	Специальная физическая подготовка (%)	70	*30%*	94	*30%*	107	*23%*	143	*23%*	169	*27%*	22550	*27%*	253	*27%*
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6	*2%*	19	*4%*	25	*4%*	38	*6%*	50	*6%*	65	*7%*
4.	Техническая подготовка (%)	35	*15%*	46	*15%*	112	*24%*	150	*24%*	162	*26%*	216	*26%*	253	*27%*
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	19	*8%*	25	*8%*	42	*9%*	56	*9%*	62	*10%*	83	*10%*	103	*11%*
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-	19	*4%*	25	*4%*	37	*6%*	50	*6%*	56	*6%*
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	5	*2%*	7	*2%*	19	*4%*	25	*4%*	31	*5%*	42	*5%*	47	*5%*
Общее количество часов		**234**	**100%**	**312**	**100%**	**468**	**100%**	**624**	**100%**	**624**	**100%**	**832**	**100%**	**936**	**100%**
Количество часов в неделю		**4,5**		**6**		**9**		**12**		**12**		**16**		**18**	

Таблица №7. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	3-й год	4-й год	5-й, 6-й год	Весь период
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	9	12	12	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)						
		10-20		8-16				2-4
1.	Общая физическая подготовка	105	134	150	200	125	166	159
2.	Специальная физическая подготовка	70	94	107	143	169	225	253
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	19	25	38	50	65
4.	Техническая подготовка	35	46	112	150	162	216	253
5.	Тактическая подготовка	15	15	22	30	30	44	50
6.	Теоретическая подготовка	4	6	10	10	16	16	20
7.	Психологическая подготовка	-	4	10	16	16	23	33
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	6	6	6	8
9.	Инструкторская практика	-	-	13	14	12	18	10
10.	Судейская практика	-	-	6	11	25	32	46
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,5	4	4	6	6	6	8
12.	Восстановительные мероприятия	0,5	-	11	13	19	30	31
Общее количество часов в год		**234**	**312**	**468**	**624**	**624**	**832**	196

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для ЭНП 1–го года обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**
Общая физическая подготовка	**105**	8	8	8	9	9,5	8	7,5	8	8	9	12	10
Специальная физическая подготовка	**70**	6	6	6	6	6	5	6	5,5	6	5,5	6	6
Техническая подготовка	**35**	3	3	3	3	2	4	4	4	3	2	1,5	2,5
Тактическая подготовка	**15**	-	0,5	2	1	1,5	1	3,5	2	0,5	2,5	-	0,5
Теоретическая подготовка	**4**	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-	-	0,5	0,5	-	0,5
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**3**	-	1,5	-	-	-	-	-	-	1,5	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**1,5**	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**0,5**	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов	**234**	**19,5**	**19,5**	**19,5**	**19,5**	**19,5**	**18**	**21**	**19,5**	**19,5**	**19,5**	**19,5**	**19,5**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для ЭНП 2-го и 3-го годов обучения

Содержание	**Часы**	**Месяцы**											
		сентябрь	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**
Общая физическая подготовка	**134**	11	13	11	11	11	11	9	11	10	11	13	12
Специальная физическая подготовка	**94**	7	6	7	7	8	7	8	8	7	9	11	9
Участие в спортивных соревнованиях	**6**	-	2	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-
Техническая подготовка	**46**	3	4	4	4	4	4	5	4,5	3,5	4	2	4
Тактическая подготовка	**15**	1	0,5	2,5	1	1,5	2	3	2	-	1	-	0,5
Теоретическая подготовка	**6**	0,5	0,5	1	0,5	0,5	-	-	-	1,5	1	-	0,5
Психологическая подготовка	**4**	0,5	-	0,5	0,5	1	-	1	0,5	-	-	-	-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**2**	1	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**4**	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Всего часов	**312**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**24**	**28**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для УТЭ 1-го - 2-го годов обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	**150**	11	11	11	11	12	10	11	11	10	12	21	19
Специальная физическая подготовка	**107**	8	9	8	8	9	7	8	7	7	9	15	12
Участие в спортивных соревнованиях	**19**	2	3	3	3	-	-	2	3	3	-	-	-
Техническая подготовка	**112**	9	11	10	10	11	10	12	9	9	11	3	7
Тактическая подготовка	**22**	2	2	3	0,5	2	2	3	2	0,5	4	-	1
Теоретическая подготовка	**10**	1	1	1	1,5	1	1	1	1	1,5	-	-	-
Психологическая подготовка	**10**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
Инструкторская практика	**13**	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	-	-
Судейская практика	**6**	-	-	1	1	2	1	1	-	-	-	-	-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**4**	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**4**	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**11**	-	2	-	2	-	-	-	3	4	-	-	-
Всего часов	**468**	**39**	**42**	**39**	**39**	**39**	**33**	**42**	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для УТЭ 3-го года обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**
Общая физическая подготовка	**200**	15	15	15	15	16	14	14	15	14	17	28	22
Специальная физическая подготовка	**143**	11	11	11	11	11	11	11	10	10	14	17	15
Участие в спортивных соревнованиях	**25**	2	3	3	3	-	2	3	3	6	-	-	-
Техническая подготовка	**150**	11	15	13	12	13	13	15	13	13	14	7	11
Тактическая подготовка	**30**	2	3	3	3	3	2	2	4	2,5	3	-	2,5
Теоретическая подготовка	**10**	1	1	1	1,5	1	1	1	1	1,5	-	-	-
Психологическая подготовка	**16**	1	2	2	1,5	3	3	2	1	-	-	-	0,5
Инструкторская практика	**14**	2	1	1	1	2	2	2	1	-	2	-	-
Судейская практика	**11**	1	-	1	1	1	2	1	1	-	2	-	1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**6**	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**6**	3	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**13**	-	1	2	3	2	-	-	3	2	-	-	-
Всего часов	**624**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**50**	**54**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для УТЭ 4-го года обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**
Общая физическая подготовка	**125**	9	8	8	8	9	8	8	9	7	14	21	16
Специальная физическая подготовка	**169**	13	12	13	13	13	13	13	13	12	14	22	18
Участие в спортивных соревнованиях	**38**	3	5	3	6	-	2	6	5	8	-	-	-
Техническая подготовка	**162**	11	14	14	14	16	14	14	15	15	16	8	11
Тактическая подготовка	**30**	3,5	2,5	3,5	1	3	4,5	2	2	-	3	1	4
Теоретическая подготовка	**16**	1,5	1,5	1,5	2	2	1,5	2	2	2	-	-	-
Психологическая подготовка	**16**	3	2	2	1	3	2	1	-	-	1	-	1
Инструкторская практика	**12**	-	2	2	2	1	1	2	1	1	-	-	-
Судейская практика	**25**	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	-	2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**6**	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**6**	3	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**19**	-	3	3	3	3	2	-	3	2	-	-	-
Всего часов	**624**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**50**	**54**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для УТЭ 5-го, 6-го года обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	**166**	13	12	11	12	10	11	10	12	10	14	31	20
Специальная физическая подготовка	**225**	16	17	17	16	17	15	18	17	16	20	32	24
Участие в спортивных соревнованиях	**50**	3	6	3	6	3	3	6	6	9	2	-	3
Техническая подготовка	**216**	18	18	20	20	21	21	17	19	18	20	7	17
Тактическая подготовка	**44**	4	4	5	5	4	5	3	4	3	5	-	2
Теоретическая подготовка	**16**	1,5	1,5	1,5	2	2	1,5	2	2	2	-	-	-
Психологическая подготовка	**23**	2,5	2,5	2,5	3	3	2,5	2	3	2	-	-	-
Инструкторская практика	**18**	2	2	3	2	2	2	2	-	-	3	-	-
Судейская практика	**32**	-	4	3	4	4	3	4	3	4	3	-	-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**6**	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**6**	3	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**30**	3	3	3	-	3	3	3	3	3	3	-	3
Всего часов	**832**	**69**	**70**	**69**	**70**	**69**	**67**	**70**	**69**	**70**	**70**	**70**	**69**

Годовой календарный план-график распределения тренировочной учебно-тренировочной нагрузки для ЭССМ (весь период)

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**
Общая физическая подготовка	**159**	12	12	12	11	12	11	13	11	10	12	26	17
Специальная физическая подготовка	**253**	18	20	20	19	17	19	23	20	19	20	34	24
Участие в спортивных соревнованиях	**65**	6	7	7	6	6	3	6	6	9	6	-	3
Техническая подготовка	**253**	20	21	22	21	22	22	22	26	22	19	15	21
Тактическая подготовка	**50**	3	4,5	3,5	3,5	4,5	5	4	4,5	4,5	5	3	5
Теоретическая подготовка	**20**	3	3,5	3,5	3,5	3,5	1	1	0,5	0,5	-	-	-
Психологическая подготовка	**33**	3	2	2	3	3	3	3	3	2	6	-	3
Инструкторская практика	**10**	2	1	1	1	1	1	1	1	-	1	-	-
Судейская практика	**46**	3	4	4	4	5	4	4	4	4	5	-	5
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**8**	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**8**	4	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-
-Восстановительные мероприятия	**31**	-	6	3	6	4	3	-	2	3	4	-	-
Всего часов	**936**	**78**	**81**	**78**	**78**	**78**	**72**	**81**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, тренера-преподавателя, других лиц и организаций.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию.

Реализация воспитательных задач осуществляется несколькими путями:

– в процессе учебно-тренировочных занятий;

– в процессе спортивных соревнований и мероприятий, общественной деятельности

- дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием обучающихся, вновь поступивших в школу;
- торжественный вечер по окончанию учреждения;
- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
-организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни;

- участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия);

- проведение тематических праздников;

- проведение тематических бесед;

- встречи со знаменитыми спортсменами;

- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;

- трудовые сборы и субботники;

- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности;

- социокультурной детерминации воспитательного процесса;

- единства системного и личностно-деятельного подходов;

- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;

- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности.

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий легкой атлетикой.

В Таблице №8 приведен примерный план воспитательной работы.

Таблица №8. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа	В течение года

		жизни средствами различных видов спорта	
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	- тематические беседы, диспуты на военно-патриотические темы; - мероприятия и встречи с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися; - уроки мужества; - рассказы о своих родственниках, воевавших на войне	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - тематические плакаты, рисунки, видеоролики	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**	В течение года

	достижению спортивных результатов)	- 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	
5.	**Профилактика правонарушений и асоциального поведения обучающихся**		
5.1.	Теоретическая подготовка (разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ	- проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов; - проведение бесед о здоровом образе жизни и вреде приема психоактивных веществ; - проведение тематических бесед о последствиях правонарушений - оформление стенда в учебно-тренировочных группах; - конкурсы рисунков и плакатов на тему: «Спорт вместо наркотиков»	В течение года
5.2.	Практическая подготовка (физкультурно-спортивная деятельность как альтернатива вредным привычкам	- проведение месячника, приуроченного к Всероссийской акции «Спорт против наркотиков»; - проведение Декады спорта и здоровья - тематические плакаты, рисунки	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г.№329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Антидопинговая работа в МБУДО «СШ №1» проводится согласно плана антидопинговых мероприятий для ознакомления спортсменов с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой

политики, а также формирования практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у обучающихся.

Раздел «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» должен содержать теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

Теоретическая часть

Теоретическая часть содержит базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Учреждении;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров впробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации оместонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом

любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции илизапрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В

частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня,распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация

может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговыхправил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации,которая приняла Кодекс.

План антидопинговых мероприятий

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, представлен в Таблице №9. План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия.

Таблица №9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Ответственный за проведение	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.***Веселые старты: - «Честная игра».*** Цель: - ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры - формирование «нулевой терпимости к допингу» (содержания представлено в приложении №1)	1-2 раза вгод	Тренер	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Теоретическое занятие. В ходе беседы и дальнейшего обсуждения обучающиеся получат следующие знания: - «Ценности спорта. Честная игра» - «Что такое допинг и допинг - контроль?» - «Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)» - «Последствия допинга для здоровья» - «Допинг и зависимое поведение» - «Профилактика допинга» - «Как повысить результаты без допинга?» - «Причины борьбы с допингом»	1 раз в год	Тренер	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3.Проверка лекарственных препаратов. Цель – ознакомить обучающихся с международным стандартом	1 раз вмесяц	Тренер Мед. работник	Проверка лекарственных препаратов через сервисы по проверке препаратов осуществляется в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену

	«Запрещенный список» и научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов			2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:http://list.rusada.ru/
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно». Это интерактивная игра, которая позволяет проверить спортсменов на знание антидопинговых правил.	По назначению	Тренер	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5***. Онлайн обучение на сайте РУСАДА*** Обучающиеся проходят обучение на официальном сайте РУСАДА и получают сертификат дистанционного обучения «Антидопинг»	1 раз в год	Спортсмен	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	6. Родительское собрание: - «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Цель мероприятия – получение родителями базовых знаний антидопинговых правил. В результате данного мероприятия родители: - ознакомятся с базовыми антидопинговыми правилами - научатся пользоваться сервисом по проверкепрепаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/	1-2 раза вгод	Тренер	Включить в повесткудня родительского собрания вопрос поантидопингу. Использовать памяткидля родителей. (приложение **№2**). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательноепредоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведенияродительского собрания) и 2-3 фото.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	***1.Веселые старты: - «Честная игра»*** Цель: - ознакомление юных спортсменов с		Тренер	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия:

	ценностями спорта и принципами честной игры - формирование «нулевой терпимости к допингу» (содержания представлено в приложении №1)	1-2 раза вгод		сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Обучающиеся проходят обучение на официальном сайте РУСАДА и получают сертификат дистанционного обучения «Антидопинг»	1 раз в год	Спортсмен	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно» Это интерактивная игра, которая позволяет проверить спортсменов на знание антидопинговых правил.	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе Тренер	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	4. Родительское собрание: - «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Цель мероприятия – получение родителями базовых знаний антидопинговых правил. В результате данного мероприятия родители: - ознакомятся с базовыми антидопинговыми правилами - научатся пользоваться	1-2 раза вгод	Тренер	Включить в повесткудня родительского собрания вопрос поантидопингу. Использовать памяткидля родителей. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательноепредоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведенияродительского собрания) и 2-3 фото.

	сервисом по проверкепрепаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/			
	5. Теоретическое занятие. В ходе беседы и дальнейшего обсуждения обучающиеся получат следующие знания: Для УТЭ до 3-х лет обучения: - «Профилактика применения допинга среди спортсменов» - «Основы управления работоспособностью спортсмена» - «Мотивация нарушений антидопинговых правил» - «Запрещенные субстанции и методы» - «Допинг и спортивная медицина» - «Психологические и имиджевые последствия допинга» - «Процедура допинг – контроля» - «Организация антидопинговой работы» Для УТЭ свыше 3-х лет обучения: - «Нормативно-правовая база антидопинговой работы» - «Допинг как глобальная проблема современного спорта» - «Характеристика допинговых средств и методов» - «Наказания за нарушение антидопинговых правил» - «Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности» - «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов» - «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе Тренер	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Этапы совершенствования спортивного мастерства	***1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА*** Обучающиеся проходят обучение на официальном сайте РУСАДА и получают сертификат дистанционного обучения «Антидопинг»	1 раз в год	Спортсмен	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2.Семинар: ***Цель:*** - реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбы с ним - повышение уровня антидопинговой грамотности обучающихся спортивной школы - формирование негативного отношения к допинговым средствам, воспитание ответственности за своё здоровье. Семинар проходит в виде беседы и презентации. Семинар включает следующие темы: - «Виды нарушений антидопинговых правил» - «Процедура допинг- контроля» - «Подача запроса наТИ» - «СистемаАДАМС»	1 -2 раза в год	Тренер	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Лица, проходящие инструкторскую и судейскую практику, могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах соревнований в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и этапа спортивного совершенствования мастерства.

В процессе овладения способностями ***инструктора*** необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Освоение терминологии, принятой в легкой атлетике.
2. Построить группу и подать основные команды в движении.
3. Составить конспект и провести разминку в группе.
4. Составить конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.
5. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
6. Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств.
7. Подбирать упражнения для совершенствования технических приемов.
8. Правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.
9. Провести тренировочное занятие в группах на начальном этапе и учебно-тренировочном этапе под наблюдением тренера.
10. Формирование навыков наставничества.

Для получения звания ***судьи по спорту*** каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «легкая атлетика» и терминологии, принятой в спорте.
2. Составить положение о проведении первенства спортивной школы по легкой атлетике.
3. Приобретение навыков судейства и проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера.
4. Приобретение навыков судейства и проведение контрольных тренировок в качестве судьи (самостоятельно).
5. Приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи.

6. Приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника секретаря спортивных соревнований.

7. Знать правила и уметь заполнять протокол соревнований.

8. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.

9. Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи и в составе секретариата.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Таблица №10. Объем занятий по инструкторской и судейской практике

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		инструкторская практика	судейская практика
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 2-х лет	13	6
	3-ий год	14	11
	4-ый год	12	25
	5-ый, 6-ой год	18	32
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	10	46

Учебно-тренировочный этап первого года обучения:

Инструкторская практика:

1. Освоение терминологии, принятой в легкой атлетике.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Судейская практика:

1. Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «легкая атлетика» и терминологии, принятой в спорте.

Учебно-тренировочный этап второго года обучения:

Инструкторская практика:

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.

2. Составление комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке, беговые упражнения.

3. Провести разминку в группах на этапе начальной подготовки под наблюдением тренера.

Судейская практика:

1.Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «легкая атлетика» и терминологии, принятой в спорте.

2. Освоение и приобретение навыков судейских обязанностей, обязанностей секретаря.

Учебно-тренировочный этап третьего года обучения:

Инструкторская практика:

1.Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера.

2. Грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися.

3. Вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок.

Судейская практика:

1. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.

2. Судейство на контрольных тренировках.

3. Привлечение в качестве помощника судьи на внутришкольных соревнованиях в группах на этапах начальной подготовки.

Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения:

Инструкторская практика

1.Регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

2.Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.

3.Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке под наблюдением тренера.
4.Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
5.Научиться вести дневник тренировок.

Судейская практика:

1. Приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи (судья на дистанции, судья на финише, судья по бегу, судья по прыжкам).
2.Выполнение обязанностей секретаря.
3.Судейство контрольных соревнований.

Учебно-тренировочный этап пятого, шестого года обучения:

Инструкторская практика:

1. Составить конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.
2. Проведение подготовительной и основной части занятия на этапе начальной подготовки.
3. Проведение занятий по обучению техники спринта, прыжков.
4. Правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.
5. Формирование навыков наставничества.

Судейская практика:

1. Выполнение обязанности судьи на внутришкольных и городских соревнованиях.
2.Выполнение обязанности секретаря на внутришкольных и городских соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

Инструкторская практика:

1.Выполнение учебно-тренировочного занятия в группах на этапах начальной подготовки и тренировочного этапа.
2. Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств.
3. Подбирать упражнения для совершенствования техники бега, прыжков и отдельных упражнений.
4. Вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.

Судейская практика:

1. Умение составить положение соревнований, оформление заявок на участие в соревнованиях.
2. Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи и в составе секретариата на соревнованиях.
3. Выполнение требований для присвоения судейской категории по легкой атлетике.

Таблица 11. План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственный за проведение
1.	Участие в судейских семинарах	в течение года	Федерация легкой атлетики ЛО
2.	Участие в судействе соревнований различного уровня	в течение года	тренер-преподаватель
3.	Организация и проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя	в течение года	тренер-преподаватель

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

Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп начальной подготовки);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для учебно-тренировочных групп, 2 раза в год для групп совершенствования спортивного мастерства);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медицинский контроль предусматривает главное - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства, распорядок дня, спортивный массаж, гидропроцедуры, суховоздушная и паровая бани, баротерапия, оксигенотерапия, электростимуляция, ультрафиолетовое излучение.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Пассивный отдых.

Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых.

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий; - эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;

- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;

- стресс-восстановление – восстановление после перенапряжения.

Применение восстановительных средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсмена и рационального питания.

Режим дня и питания могут иметь специальную, восстановительную направленность.

Следует умело использовать восстановительную роль сна. Продолжительность сна после значительных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов.

В режиме дня следует предусмотреть 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические или восстанавливающие процедуры.

Восстановительный пищевой рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, кисло-молочные продукты, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты). Следует включать растительные масла без термической обработки. Рацион должен быть богат балластными веществами и пектином (овощи, фрукты). С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышенная суточная норма воды и поваренной соли. Следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами,

минералами. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5 разового питания. Применение витаминов не должно подавлять и заменять естественных процессов восстановления в организме.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления играет массаж: ручной, вибромассаж, ультразвуковой, массаж с растирками. В комплексе восстановительных средств используют цветовые и музыкальные воздействия, создающие фон для благоприятного воздействия. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

К психологическим средствам восстановления относятся:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно- психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок.

Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х

лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

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

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

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

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

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

Таблица №12. Восстановительные мероприятия и средства

Предназначение	**Задачи**	**Средства и мероприятия**	**Методические указания**
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики баскетбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Учебно-тренировочный этап , Этап совершенствования спортивного мастерства			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСПП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. 10-20 мин 5-15 мин Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3 мин само- и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочного занятии, соревнования.	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание) Психорегулция мобилизующей направленности.	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин само-и гетерорегуляция

Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфовоцеркуляции тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	8 – 10 ми
Через два часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесс	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая воротниковую зону и паравертебрально) Душ теплый/холодный. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	8-10 мин 5 мин Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж.	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней. Сауна	Восстановительная тренировки ежедневно 1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Таблица №13. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственный за проведение
1.	Прохождение УМО в ОВФД	2 раза в год (согласно графику)	тренер-преподаватель

2.	Медицинский осмотр в ОВФД перед участием в спортивных соревнованиях	в течение года	тренер-преподаватель
3.	Прохождение восстановительных мероприятий в массажном кабинете	в течение года (по необходимости)	Массажист в ОВФД

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

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

Система контроля включает в себя:

- предварительный контроль;
- оперативный контроль;
- текущий контроль;
- промежуточная аттестация.

Предварительный контроль проводится в начале учебного года и предназначен для изучения состава занимающихся и определения готовности к предстоящим занятиям и выполнению нормативных требований. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций организма на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузку в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом.

Текущий контроль успеваемости - систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной образовательной программой

спортивной подготовки. Основными задачами проведения текущего контроля успеваемости обучающихся являются определение уровня общей физической подготовленности обучающихся, уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся, показателей тренировочной и соревновательной деятельности, эффективности методов подготовки обучающихся. Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренером-преподавателем по виду спорта и проводится в виде тестирования по видам спортивной подготовки, оценки в микроциклах подготовки результатов спортивных соревнований.

Промежуточная аттестация – форма оценки уровня подготовленности обучающегося, достижения им установленных требований к результатам освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по итогам периода обучения посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также выполнению требований к уровню спортивной квалификации (разрядные требования) на основании норм, требований и условий Единой всероссийской спортивной квалификации. Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в Учреждении создается аттестационная комиссия.

3.1. Требования к результатам прохождения Программы.

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

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 «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;
- участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- 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»;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической, и психологической подготовленности;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация (промежуточная и итоговая) проводится один раз в год согласно утвержденного графика.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Теоретический раздел сдается по завершению обучения на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Экзамен по теоретической подготовке представлен в виде теоретического тестирования.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки включают в себя:

- нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (Таблица №14);

- вопросы теоретического тестирования по окончанию этапа начальной подготовки;

- нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «легкая атлетика» (Таблица №15);

- вопросы теоретического тестирования по окончанию учебно-тренировочного этапа;

- нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «легкая атлетика» (Таблица №16);

- контрольно-переводные нормативы по каждому этапу и периоду спортивной подготовки (*Приложение 3*).

Таблица №14. Нормативы
общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1.1.	Бег челночный 3х10 м	с	не более		не более	
			9,8	9,9	9,4	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			122	117	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 140 г	м	не менее		не менее	
			18	12	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5

Вопросы теоретического тестирования
по окончанию этапа начальной подготовки

1. Когда и где зародились Олимпийские игры?

А) 673г. до н.э. в России

Б) 776г. до н.э. в Древней Греции

В) 367г. до н.э. в Америке

2) Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?

А) Пьер де Кубертен

Б) Эдита Пьеха

В) Виктор Цой

3) Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?

А) «Быстрее! Выше! Сильнее!

Б) «Самый сильный и выносливый»

В) «Я - победитель»

4. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:

А) бег

Б) прыжки

В) поднятие тяжестей

Г) метание

5.Как традиционно называют легкую атлетику?

А) «царица полей»

Б) «королева спорта»

В) «царица наук»

Г) «королева без королевства»

6. Какое из перечисленных упражнений относится к циклическим?

А) метание

Б) прыжок

В) кувырок

Г) бег

7. Что из перечисленного не относится к упражнениям лёгкой атлетики?

А) бег

Б) лазание

В) прыжки

Г) метания

8. Что должен сделать участник, которому сделали предупреждение на старте?

А) отступить на один шаг назад

Б) поднять руку верх

В) принести извинения
Г) пропустить старт
9. Как переводится с латыни словосочетание «физическая культура»?
А) материя-возделывать
Б) природа-возделывать
В) природа-обрабатывать
10. Сколько основных форм имеет физическая культура?
А) 6
Б) 4
В) 5
11. Что не входит в понятие «спорт»?
А) соревновательная деятельность
Б) закаливание
В) развитие
Г) развлечение
12. Что не входит в понятие «личная гигиена»?
А) систематический уход за телом и полостью рта
Б) занятия спортом
В) правильный распорядок дня
Г) прогулки на свежем воздухе
Д) гигиена сна
13. Какого вида многоборья не существует?
А) 5-борья
Б) 6-борья
В) 7-борья
Г) 10-борья
14.Что нельзя делать при выполнении упражнений потоком (друг за другом)?
А) увеличивать дистанцию
Б) передвигаться наперерез или навстречу
В) останавливаться по команде тренера
15. *Что понимается под закаливанием?*
А) посещение бани, сауны
Б) мероприятия, направленные на повышение сопротивляемости организма внешним неблагоприятным факторам окружающей среды
В) длительное нахождение на холоде
16. С чего начинают закаливание (из водных процедур)?
А) обливание
Б) обтирание

В) душ
Г) прогулки возле водоема
17.Как часто нужно вести дневник самоконтроля?
А) раз в неделю
Б) ежедневно
В) раз в месяц
18. Какие дистанции относятся к спринтерским (коротким)?
А)800м., 1000., 1500м.
Б)60м.,100м.,200м.,400м.
В)2000м.,3000м.,5000м.
19. Наиболее выгодным в лёгкой атлетике считается начало бега...
А) с низкого старта
Б) с высокого старта
В) с полунизкого старта
Г) из положения «упор лёжа
20. Отличается ли техника бега по виражу от техники бега по дистанции?
А) нет
Б) да
21. Как называется линия, которую бегун пересекает при окончании дистанции?
А) боковая
Б) лицевая
В) финиш
Г) разметка
22. Какое физическое качество развивает спринтерский бег:
А) быстроту
Б) силу
В) выносливость
Г) ловкость
23. Что такое рациональное питание?
А) питание с учетом потребностей организма
Б) питание определенным набором продуктов
В) питание, распределенное по времени приема пищи
Г) питание с определенным соотношением питательных веществ
24. Что обеспечивает рациональное питание?
А) правильный рост и формирование организма
Б) сохранение здоровья
В) высокую работоспособность

Г) все вышеперечисленное.

Ответы к вопросам

№1 -	№7 -	№13 -	№19 -
№2 -	№8 -	№14 -	№20 -
№3 -	№9 -	№15 -	№21 -
№4 -	№10 -	№16 -	№22 -
№5 -	№11 -	№17 -	№23 -
№6 -	№12 -	№18 -	№24 -

Каждый ответ равен 1 баллу. Для зачета необходимо набрать от 16 баллов и выше.

Таблица №15. Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода
на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «легкая атлетика»
для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до трех лет обучения		Норматив свыше трех лет обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1.1.	Бег 60 м	с	не более		не более	
			9,3	10,3	7,9	9,5
1.2.	Бег 150 м	количество раз	не менее		не менее	
			26,5	27,8	25,5	26,5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			183	167	218	183
2. Уровень спортивной квалификации						
2.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			
2.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряд - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

Вопросы теоретического тестирования по окончанию учебно-тренировочного этапа

1.Дайте определение физической культуре:

А) средство удовлетворения биологических потребностей

Б) средство отдыха

В) специфический процесс возникший в результате человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности
Г) средство физической подготовки
2. Где зародились Олимпийские игры?
А) Рим
Б) Греция
В) Египет
Г) Персия
3. Где прошли первые современные Олимпийские игры?
А) Берлин
Б) Мадрид
В) Афины
Г) Лондон
4. Каким целям не служит Олимпийская Хартия?
А) фиксирует показатели необходимой общей и специальной физической подготовки для участников ОИ
Б) формирует основополагающие принципы и главные ценности олимпизма
В) служит в качестве Устава МОК
Г) определяет основные права и взаимные обязательства 3-х главных составляющих Олимпийского движения, а также организационных комитетов ОИ
5. МОК- когда и кем мыл создан?
А) 1894 в Париже
Б) 1896 в Афинах
В) 1948 в Лондоне
6. Какой витамин образуется в организме при воздействии солнечного света?
А) С
Б) D
В) Е
Г) А
7. Что является наиболее распространённым пассивным видом отдыха, повышающим эффективность восстановительных процессов?
А) питание
Б) пассивный отдых
В) общение
Г) сон
8. Необходимо ли при пробеге поворота (виража) наклоняться влево (к центру поворота)?

А) нет
Б) да
9.Чем характеризуется утомление?
А) отказом от работы
Б) повышением ЧСС, временным снижением работоспособности
В) появлением одышки
10.Чем определяется суточная динамика работоспособности?
А) ничем
Б) периодикой физиологических процессов
В) периодикой умственных процессов
Г) потреблением пищи
11. Физические упражнения в зависимости от объема активной массы мышц классифицируются:
А) динамические и статические
Б) анаэробные и аэробные
В) циклические и ациклические
Г) локальные, региональные, глобальные
12. Предстартовыми реакциям, обусловливающими победу, являются:
А) предстартовая лихорадка
Б) боевая готовность
В) сонливость
Г) апатия
13. Причиной утомления при работе максимальной мощности являются:
А) уменьшение запаса креатинфосфата и АТФ
Б) нарушение работы желез внутренней секреции
В) накопление продуктов распада АТФ
Г) недостаточная снабженность мышц кислородом
14. Перетренированность выражается:
А) в повышении функциональных систем и эффективности их работы
Б) в образовании кислородного долга и снижении буферной емкости
В) в изнашивании функциональной системы, понижением иммунитета, снижении резистентности
Г) в образовании двигательного навыка и развитии физических качеств
15. Средняя длительность периода восстановления после работы максимальной мощности составляет:
А) 2-5 минут
Б) 30-40 минут

В) 48 часов
Г) 24 часа
16. Стипль-чез — это вид бега, который проводится:
А) в естественных условиях
Б) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами
В) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой
17. Врабатывание- это
А) комплекс упражнений, подготавливающий организм к нагрузке
Б) утомление организма
В) постепенное повышение работоспособности
Г) устойчивое состояние
18. Как называется процесс, в ходе которого предшествующий двигательный акт, запускает следующий:
А) экстраполяция
Б) двигательный динамический стереотип
В) двигательный навык
19. Выбор используемого метода в процессе обучения (целостного или расчлененного упражнения) зависит от:
А) возможности расчленения двигательного действия
Б) сложности основы техники
В) количества элементов в двигательном действии
Г) выбора тренера
20. Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе соревнований или напряженной тренировки - это одна из задач:
А) тактической подготовки
Б) технической подготовки
В) психологической подготовки
21. При беге на короткие дистанции, участник дисквалифицируется:
А) по желанию главного судьи
Б) фальстарт
В) пересечение беговой дорожки
Г) употребление наркотиков
22. Что относят к объективным критериям самоконтроля:
А) антропометрия, ЧСС, ЖЕЛ
Б) болевые ощущения, аппетит
В) самочувствие, нарушение распорядка дня
Г) работоспособность
23. В каком году возникла легкая атлетика в России?
А) в 1896

Б) в 1888
В) в 1912
24. Где и в каком году российские легкоатлеты дебютировали на Олимпийских играх?
А) 1912г., Стокгольм
Б)1980г., Москва
В) 1956г., Мельбурн
Г) 2014г., Сочи
25. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?
А) ни одного
Б) один
В) два
Г) за это не дисквалифицируют
26. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой:
А) по частоте дыхания
Б) по самочувствию
В) по частоте сердечных сокращений
27. Кто должен поднять эстафетную палочку, упавшую во время передачи?
А) передающий участник
Б) принимающий участник
В) пот спортсмен, к которому она ближе лежит
Г) ее поднимать запрещено
28. К Олимпийскому виду эстафетного бега в лёгкой атлетике не относится?
А) бег 4 по 100м
Б) бег 4 по 400м
В) бег 4 по 1000м
29. По характеру соревнования в легкой атлетике подразделяются на:
А) отборочные и квалификационные
Б) первенства и чемпионаты
В) личные, командные и лично-командные
30.Что является основным документом, предоставляющим все аспекты организации соревнований ?
А) календарь соревнований
Б) положение соревнований
В) правила соревнований
Г) программа соревнований

Ответы к вопросам

№1-	№7-	№13-	№19-	№25-
№2-	№8-	№14-	№20-	№26-
№3-	№9-	№15-	№21-	№27-
№4-	№10-	№16-	№22-	№28-
№5-	№11-	№17-	№23-	№29-
№6-	№12-	№18-	№24-	№30-

Каждый ответ равен 1 баллу. Для зачета необходимо набрать от 20 баллов и выше.

Таблица №16. Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода
на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «легкая атлетика»
для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег 300 м	с	не более	
			38,5	43,5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
2.Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Спортивные разряд – «кандидат в мастера спорта»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ»

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

Рабочая программа разработана для организации работы тренера-преподавателя и направлена на достижение планируемых результатов освоения обучаемыми дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» спортивной дисциплине «бег на короткие дистанции» по каждому этапу спортивной подготовки.

4.1.1. Этап начальной подготовки

Общая физическая подготовка

В состав общей физической подготовки (ОФП) входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Строевые упражнения.

Для управления группой: понятия о строе и командах; шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал.

Виды строя: в одну, в две шеренге, в колонну по одному, по два. Основная стойка.

Действия в строю, повороты, перестроение из шеренги в колонну в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

- упражнения без предметов, индивидуальные и в парах.

-упражнения с набивными мячами-поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля.

- упражнения с гимнастическими палками и на снарядах.

Упражнения для мышц туловища и шеи.

- упражнения без предметов и в парах (наклоны вперед, назад, влево, вправо).

- упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног.

- упражнения на гимнастических снарядах.

- упражнения для мышц ног и таза.

- упражнения без предметов, индивидуальные и в парах.

- упражнения с набивными мячами – приседания, прыжки, подскоки.

Акробатические упражнения.

Группировка в приседе, сидя, лежа, на спине.

Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.

Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами.

Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стойки, коня, козла.

Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Бег.

Бег с ускорением до 40 м.

Повторный бег 2-3х20-30 м.

Бег 60 м с низкого старта.

Бег с препятствиями (количество препятствий от 4-7, в качестве препятствий могут использоваться барьеры, набивные мячи).

Прыжки.

Прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину.

Подвижные игры.

«Салки», «Невод», «Молекулы», «Эстафеты с бегом».

Специальная физическая подготовка

<u>Для этапа начальной подготовки 1-го года обучения</u>:

Беговые упражнения: с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бедра, на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком и др.

Упражнения для развития быстроты.

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью, на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30 м.

С постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине или животе в различных положениях к стартовой линии.

Стартовые рывки с мячом, вдогонку с партнером.

«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.

Подвижные игры: «День ночь», «Салки», «Вызов», «Рывок за мячом».

<u>Для этапа начальной подготовки свыше 1-го года обучения</u>:

Беговые упражнения: с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бедра, на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком и др.

Упражнения для развития быстроты.

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью, на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30 м.

С постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине или животе в различных положениях к стартовой линии.

Бег с остановками и резким изменением направления. Бег в колонну по одному

Подвижные игры: «День ночь», «Салки», «Вызов», «Рывок за мячом». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Подвижные игры: «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Кто сильнее».

Техническая подготовка

<u>Для этапа начальной подготовки 1-го года обучения</u>:

Бег на короткие дистанции:

-ознакомление с техникой бега на короткие дистанции;

- овладение положениями «на старт», «внимание», «марш»;

- выход со старта под команду;

- обучение финишированию;

- пробегание отрезков 20-30-50 м с высокого старта в среднем и быстром темпе.

Специальные упражнения:

- ходьба выпадами с различным положением рук;

- ходьба с выпадами в приседе;

- передвижение в упоре лежа с партнером;

- бег с высоким подниманием бедра и с забрасыванием голени назад;

-подскоки на месте, подтягивая колени к груди (8-20 раз);

-выпрыгивания вверх у опоры со сменой ноги (выпрыгивания с гимнастической скамейке или другого возвышения);

- прыжки в шаге (с ноги на ногу);

- прыжок в длину с места;

- упор присев-упор лежа – выпрыгивание вверх.

<u>Для этапа начальной подготовки свыше 1-го года обучения</u>:

Бег на короткие дистанции:

- ознакомление с техникой бега на короткие дистанции;

- пробегание отрезков 20-30-50 м с высокого старта в среднем и быстром темпе;

- бег с ускорением по прямой 60-80м с высокого и низкого старта;

- бег по прямой с переключением (20-30м быстро, 20 м по инерции, повторяя 2-3 раза);

- бег в упоре у стены с высоким и средним подниманием бедра в быстром темпе;

- бег на месте перед гимнастической стенкой;

- бег на месте с акцентом на вынос бедра вперед;

- ускорения 15-20 м, руки за спиной;

- участие в соревнованиях на 60,100,200 и 400м.

Специальные упражнения:

- ходьба с выпадами в приседе;

- передвижение в упоре лежа с партнером;

- бег с высоким подниманием бедра и с забрасыванием голени назад;

-подскоки на месте, подтягивая колени к груди (8-20 раз);

- чередование бега с высоким подниманием бедра, семенящего бега и прыжков в шаге;

- бег в упоре на гимнастическую стенку;

- бег с преодолением сопротивления партнера спереди сзади;

- скачки на одной ноге с небольшого разбега (на каждую ногу);

- выпрыгивания вверх у опоры со сменой ноги (выпрыгивания с гимнастической скамейке или другого возвышения);

- выпрыгивания вверх у опоры со сменой ноги с акцентом на частоты смены опорной ноги;

- пружинистые прыжки;

- прыжки в шаге (с ноги на ногу);

- прыжок в длину с места;

- 3-ой, 5-ой прыжок в длину с места;

- прыжки на месте с двойной сменой ног в выпаде;

- упор присев-упор лежа – выпрыгивание вверх;

- быстрые выпрыгивания вверх из упора присев.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка позволяет эффективнее использовать спортивную технику, физическую, морально-волевую подготовленность.

Для этого используют:

-показ техники изучаемого движения;

- использование предметных и других ориентиров.

4.1.2. Учебно-тренировочный этап

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте, в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, с партнером или группой.

Упражнения без предметов для рук и плечевого сустава: отведение и приведение рук, сгибание и разгибание, круги в плечевом, локтевом суставе в различных исходных положениях на месте и в движении, последовательно.

Упражнения для мышц шеи: наклоны головы вперед, назад, в стороны. Круговые движения головой.

Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки, в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые вращения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнёром, переноска партнёра на плечах и на спине, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами с гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища (сидя, стоя, лежа). Перешагивания и перепрыгивание через палку. Метание палки в цель и на дальность.

Упражнения с гантелями (вес от 1 до 5 кг): наклоны, повороты, приседания, выпады с различными положениями рук, сгибание и разгибание, круговые движения руками одновременно, последовательно.

Упражнения на гимнастических снарядах: различные упражнения на гимнастической стенке, скамейке индивидуальные и парные. Простейшие висы, упоры. Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком.

Специальная физическая подготовка

<u>Для учебно-тренировочного этапа до 3-х лет обучения:</u>

Беговые упражнения: с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бедра, на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком.

Бег в сочетании с прыжками.

Бег с поворотами на 360 градусов в два темпа. Бег с хода на 10,20,30 и 50м.Бег в колонну по одному.

Подвижные игры: «Круговая лапта», «Вызов номеров», « Салки», « Рывок за мячом».

Упражнения для развития гибкости на растягивание и расслабление мышц.

Ходьба с крестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «шпагат», «полушпагат». Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Встряхивание рук, ног на месте. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Акробатические упражнения.

Кувырки вперед, назад согнувшись. Старты по сигналу из упора лежа, ноги врозь, лежа на спине, на груди.

Для учебно-тренировочного этапа свыше 3-х лет обучения:

Беговые упражнения: с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бедра, на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком.

Упражнения для развития быстроты.

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью, на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30 м.

С постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине или животе в различных положениях к стартовой линии.

Стартовые рывки с мячом, вдогонку с партнером.

«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.

Подвижные игры: «День ночь», «Салки», «Вызов», «Рывок за мячом».

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Подвижные игры: «Всадники», «Переправа», «Перетягивания в парах»,

Упражнения для развития специальной выносливости.

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, многократно повторяемые игровые упражнения для овладения техники к избранному виду спорта.

Техническая подготовка

Совершенствование техники бега на короткие дистанции:

- выход с низкого старта;
- стартовый разгон;
- переход к бегу на дистанции;
- вход в поворот, выход с поворота, финиширование и всего упражнения в целом;
- выявление и исправление недостатков в технике;
- бег с ускорением по прямой от 30-200 м с высокого и низкого старта;
- повторный бег с максимальной скоростью от 60-150м;
- выходы с низкого старта по прямой на 30-60м;
- переменный бег на отрезках;
- интервальный бег;
- участие в соревнованиях на 30, 60,100,200 и 400м.

Специальные упражнения:

- бег за лидером по прямой и по повороту на отрезках от 150м;
- семенящий бег повторно от 40 до 100м;

- подскоки с постановкой толчковой ноги перекатом с пятки на носок от 80 до 200м;

-пружинистые прыжки без отягощения и с отягощением от 60 до 100-200м;

-спринтерский бег на контролируемых скоростях, беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях;

- ходьба вперед и назад широкими выпадами с отягощением.

Упражнения на увеличение длины шага:

- многоскоки на время;

- «бег на одной ноге» на время;

- прыжки в глубину с приземлением на переднюю часть стопы с последующим отталкиванием вперед или вверх;

- прыжки в длину;

- длительный бег на передней части стопы.

Стартовые упражнения:

- старт с ходьбы или медленного бега;

- старт с падения; старт с опорой на одну руку;

- прыжок в длину из стартовых колодок;

- низкий старт с опорой рук на высоте 30 – 40 см от беговой дорожки;

- бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях;

- просмотр кинокольцовок и техники бега сильнейших спортсменов;

- разнообразные прыжки и прыжковые упражнения;

- специальные беговые упражнения;

- спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300м;

- упражнения с отягощениями и на тренажерах;

- эстафеты, старт и стартовые упражнения;

- бег с переменой темпа движения.

Подвижные и спортивные игры.

Кроссы, спринтерский бег и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях:

- бег в гору 4-30 метров;

- бег по песку, по снегу, против ветра;

- бег с отягощениями 2 – 5 кг на поясе;

- бег в гору и с горы под углом 30°;

- бег с использованием искусственной тяги 7 – 8 кг и т.д.;

- упражнения типа «спрыгивание – выпрыгивание».

Прыжки

- в длину с короткого разбега;

- 3-ой, 5-ой прыжок в длину с места;

- прыжки на месте с двойной сменой ног в выпаде;

- упор присев-упор лежа – выпрыгивание вверх;

- быстрые выпрыгивания вверх из упора присев;

- многоскоки (с ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах) в быстром темпе;

- прыжки в длину, высоту и тройным с разбега;

- прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вперед или вверх;

- прыжки через барьеры;

- прыжки в гору и по лестнице;

- подскоки вперед и вверх с отягощение.

Упражнения с ядром – броски вперед и через голову и т.д..

Участие в соревнованиях в беге на 60 метров, 100 метров, 200 метров, 300 и 400 метров, эстафетах 4х100 метров, 4х400 метров.

Методы выполнения упражнений:

а) равномерный;

б) повторный;

в) игровой;

г) круговой,

д) соревновательный.

Методические указания:

Работа ног при беге. Главным элементом в беге является момент отталкивания, так как от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зависит скорость бега. Отталкивание должно быть направлено только вперед и строго согласовано с наклоном туловища. Наряду с крупными мышцами бедра, голени и стопы при отталкивании включаются в работу мелкие мышцы стопы и пальцев, обеспечивая полное выпрямление ноги. При небольшом наклоне туловища вперед хорошее отталкивание получается при полном выпрямлении ноги. Активному отталкиванию способствует мах свободной ноги, направленный вперед-вверх, причем заключительный момент отталкивания совпадает с окончанием махового движения и началом активного сведения бедер. В этом положении толчковая нога почти полностью выпрямлена. Благодаря отталкиванию и маху тело переходит в без опорное положение, используемое бегуном для кратковременного относительного отдыха. Нога, заканчивая толчок, расслабляется, голень под действием инерционных сил несколько «захлестывается» вверх и, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром вперед. В момент активного сведения бедер, когда нога, находящаяся впереди, начинает опускаться, голень ее несколько выносится вперед и приземление происходит на переднюю часть стопы. Это позволяет бегуну по инерции быстро пройти момент вертикали, при котором нога, находящаяся сзади, продолжает двигаться вперед и голень еще больше прижимается к бедру. Такое «складывание» маховой ноги в момент вертикали способствует некоторому отдыху и быстрому опусканию другой ноги.

На дорожку ногу ставят слегка согнутой в коленном суставе, что уменьшает тормозящее действие в момент ее постановки и способствует более равномерному и плавному бегу. Стопы ног при беге следует ставить по одной прямой линии с небольшим поворотом носка внутрь.

Работа рук при беге. Движения рук в беге ритмично сочетаются с движениями ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Во время бега руки у спортсмена должны быть согнуты в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти свободно сжаты в кулак. Движения рук мягкие и плавные, направлены вперед-вверх к подбородку и назад несколько в сторону. При движении назад кисти рук не должны выходить за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем больше скорость бега, тем выше темп и шире движения рук.

При беге по виражу (поворот) спортсмен наклоняет туловище немного влево, в сторону поворота правой рукой совершает более размашистые движения, правую ногу ставит с разворотом стопы вовнутрь.

Финиш и остановка после бега. Финишное ускорение, т.е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища вперед. После пересечения линии финиша бегун не должен резко останавливаться. Ему необходимо перейти на медленный бег и затем на ходьбу.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка позволяет эффективнее использовать спортивную технику, физическую, морально-волевую подготовленность.

Для этого используют:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерности спортивных состязаний;
- изучение использования элементов, способов, приемов тактики в тренировочных занятиях;
- определение сил соперников;
- знание тактической, физической и морально-волевой подготовленности соперников;
- повторное выполнение упражнений или действий (бег с определенными изменениями в скорости).

Для совершенствования техники бега используются следующие средства:

- объяснение основных моментов бега на стадионе и в легкоатлетическом манеже;
- распределение сил и скорости бега на различных участках в зависимости от длины дистанции;

- демонстрация бега на прямом отрезке дистанции тренером или квалифицированным бегуном;

- показ и разбор кинограмм и плакатов по технике бега.

Для совершенствования бега по прямой с равномерной и переменной скоростью применяются:

- повторные ускорения 50-60-метровых отрезков на дистанции (необходимо следить за плавным нарастанием скорости бега);

- при повторном беге занимающиеся должны удержать набранную скорость, но при возникновении напряжения в движениях следует снизить скорость бега;

- переключения с медленного бега на быстрый по дистанции происходит по команде;

- в процессе совершенствования техники бега при пробегании по дистанции следует выполнять ускорения по 30-40 м с включением «свободного хода».

При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требования:

- прямолинейность направления бега; полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги;

- быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы;

- свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы.

В процессе совершенствования техники бега следует обращать внимание на правильное выполнение этих основных элементов.

4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов:

*Упражнения для рук и плечевого пояс*а: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки, в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые вращения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания

с партнёром, переноска партнёра на плечах и на спине, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами:

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотом и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики:

Кувырки (вперёд, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).

Подвижные игры и эстафеты:

Игры с мячом;

Игры с бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов;

Переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Гимнастические упражнения:

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца.

Спортивные игры:

Лапта, регби, хоккей с мячом, хоккей с шайбой, футбол.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы.

Ходьба в полуприседе, выпадами, ходьба с отягощением. Выжимание штанги с различных положений (стоя, лежа). Рывок штанги одной рукой (левой, правой). Бег в разных направлениях из различных положений.

Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки с места в длину, тройные, многократные. Прыжки вверх из положения приседа, упора лежа. Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением. Бег-прыжок и прыжки по ступенькам в заданном ритме.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, многократно повторяемые игровые упражнения для овладения техники к избранному виду спорта.

Упражнения с передачей мячей в стенку.

Ловля мяча после поворота, дополнительной ловли и передачи.

Техническая подготовка

Совершенствование техники:

- тренировка в беге на 100,200,300,400м и развитие необходимых качеств спринтера;
- бег с низкого старта на отрезках 60-100м;
- тренировка в беге на короткие дистанции с использованием различных технических средств;
- участие в соревнованиях.

Специальные упражнения:

- Использовать ранее рекомендованные упражнения, увеличивая дозировку и интенсивность их выполнения;
- упражнения с отягощениями на тренажерах;
- специальные упражнения, направленные на укрепление специфических для спринтера мышечных групп;
- спринтерский бег с различной интенсивностью от 200 до 300 м;
- спортивные игры по упрощенным правилам;
- старты и стартовые упражнения; спринтерский бег в облегченных и затрудненных условиях;
- прыжковые упражнения; прыжки с места (тройной, десятерной и т.д.);
- барьерный бег;
- спринтерский с включениями, достигая максимальную скорость бега до ее поддержания;
- эстафетный бег;
- бег с гандикапом;
- упражнение на расслабление отдельных групп мышц;
- специальные беговые упражнения;
- участие в соревнованиях различного масштаба в беге на 60, 100, 200 и 400 м.

Специальные упражнения, которые направлены на развитие выносливости, силы:

- кроссы;
- бег в гору;

-прыжковые упражнения: «блоха» с продвижением, выполняемая с отталкиванием «прыжком» вверх; прыжковые упражнения как: «лягушка», «шаги», «скачки», «многоскоки»; подскоки в песке; разножка с отягощением; ходьба выпадами со штангой.

Эффективность прыжковым упражнениям дает тренировочные занятия на местности, склонах, небольших возвышенностей.

Тактическая подготовка

В тактическую подготовку входит:

- разработка целесообразных способов и приемов ведения состязания, составление планов, вариантов, графиков с учетом собственных сил и сил соперника;
- знание тактической, физической и морально-волевой подготовленности соперников;
- повторное выполнение упражнений или действий (бег с определенными изменениями в скорости).
-повторность упражнений и занятий, направленных на совершенствование тактики.

Большое внимание уделяется моделированию- выполнению тактического плана в тренировочных занятиях также, как и в соревнованиях.

Рекомендации по организации психологической подготовки

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае *предстартовой лихорадки и нетерпения выступить* (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае *предстартовой апатии* выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее соревнование.

Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица № 17. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**240/360**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	30/30	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	30/30	Октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	15/30	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	15/30	ноябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Закаливание организма	30/30	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	30/30	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	15/60	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	15/30	май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	30/60	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	30/30	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60/90	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	60/90	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Олимпийская хартия.
	Режим дня и питание обучающихся	60/90	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	90/120	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60/120	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	60/90	февраль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/120	март	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/120	апрель	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	90/120	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Этап совершенст-вования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	180	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	210	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	210	ноябрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	210	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	210	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	60/60	февраль/ март	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований.
		30/30	апрель/май	Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Особенности осуществления спортивной подготовки основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивной дисциплине «бег на короткие дистанции». Реализация программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки.

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

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

МБУДО «СШ №1» обеспечивает соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе к материально-техническим и кадровым условиям, инфраструктуре и иным условиям, установленными ФССП.

5.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Учреждение осуществляет образовательную деятельность по виду спорта «легкая атлетика» на основании заключения договоров безвозмездного пользования недвижимым имуществом, находящимся в муниципальной собственности по следующим адресам осуществления образовательной деятельности:

- г. Елец, ул. М. Горького, д. 107 (МБУДО «СШ №1»);
- г. Елец, ул. Гагарина, д.20 А (МБОУ «СШ № 24 г. Ельца»);
- г. Елец, ул. Профинтерна, д.2 А (МБОУ «СШ №1 им. М.М Пришвина», корпус №3).

По адресу (г. Елец, у. М. Горького, д. 107) имеются в наличии:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского

осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238 с изменениями от 22.02.2022).

По адресу (г. Елец, ул. Гагарина, д.20 А, МБОУ «СШ № 24 г. Ельца») имеются в наличии:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие беговой дорожки;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238 с изменениями от 22.02.2022).

По адресу (г. Елец, ул. Профинтерна, д.2 А, МБОУ «СШ №1им. М.М Пришвина», корпус №3) имеются в наличии:

- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и

обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238 с изменениями от 22.02.2022).

Также для реализации этапов спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» спортивной дисциплине «бег на короткие дистанции» имеется наличие оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки согласно ФССП (Таблица №18).

Обеспечиваются выполнение следующих требований:

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №19);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- организация систематического медицинского контроля.

Таблица №. 18 Обеспечение оборудованием и спортивный инвентарем, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	20
2	Брус для отталкивания	штук	на место для прыжков в длину	5
3	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
4	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
5	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
6	Гири спортивные (6, 8, 10 и 12 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
7	Грабли	штук	на место для прыжков в длину	2
8	Колокол сигнальный	штук	на организацию	1
9	Конус высотой 15 см	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
10	Конус высотой 30 см	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	20
11	Мат гимнастический	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
12	Мяч для метания 140 г	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10

13	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
14	Палочка эстафетная	штук	на организацию	10
15	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
16	Рулетка 10 м	штук	на организацию	3
17	Рулетка 100 м	штук	на организацию	2
18	Рулетка 20 м	штук	на организацию	1
19	Рулетка 50 м	штук	на организацию	3
20	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	2
21	Скакалка гимнастическая		на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
22	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
23	Скамейка для жима штанги лежа	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
24	Стартовые колодки	пар	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
25	Стенка гимнастическая	пар	на тренировочный спортивный зал	2
26	Стойки для приседания со штангой	пар	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
27	Электромегафон	штук	на организацию	1
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (свыше трех лет), этапов совершенствования спортивного мастерства для спортивных дисциплин «бег на короткие дистанции»				
28	Штанга с комплектом дисков (5,10,15,20,25 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2

Талица №19. Обеспечение спортивной экипировкой

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

2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
3.	Кроссовки легко-атлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
4.	Майка легко-атлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
5.	Трусы легко-атлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
6.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

5.2. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Учреждения соответствует требованиям к кадровому составу, осуществляющие участие в реализации данной Программы:

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

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в четыре года;

- участие в тренингах, семинарах, конференциях, мастер-классах.

5.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Для разработки данной Программы использовались следующие источники:

Список литературных источников:

1.Алабин ВТ. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. - Учебное пособие. - Челябинск, 1977. -127 с.

2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 129 с.

3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.

4. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.

5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999

6. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 285 с.

7. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.И. Легкая атлетика для юношества. - М., 1993. - 220 с.

8. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г.Никитушкина - М.: ВНИИФК, 1994. - 320 с.

9. Спринтерский бег / Э. С. Озолин — «Спорт», 2010 — (Библиотека легкоатлета)

10. Твой олимпийский учебник: Учебн. пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

11. Теория спорта / Под общ. ред. В.Н.Платонова. - К.: Виша школа, 1987. - С 229-231.

12. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 255 с.

13. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.

14. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 232 с.

15. Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982. -143 с.

Перечь ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет:

1. www.minsport.gov.ru - Министерство спорта Российской Федерации.

2. https://worldathletics.org/ - Официальный сайт Международной федерации легкой атлетики.

3. https://rusathletics.info/ - Официальный сайт Российской федерации легкой атлетики.

4. https://sport48.ru/node/39 -Федерация легкой атлетики Липецкой области.

Приложение №1

Сценарий программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

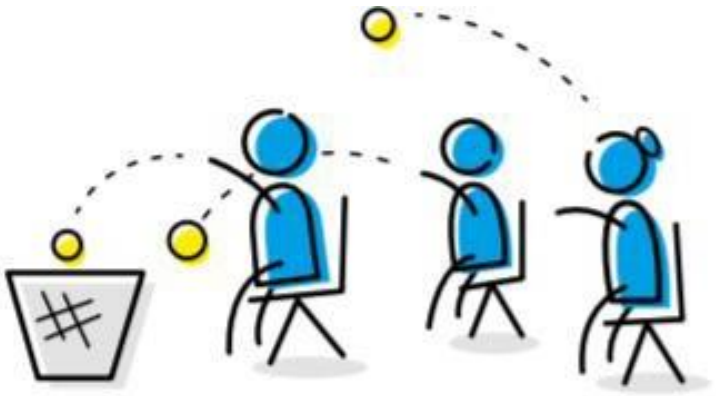
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивныйинвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный

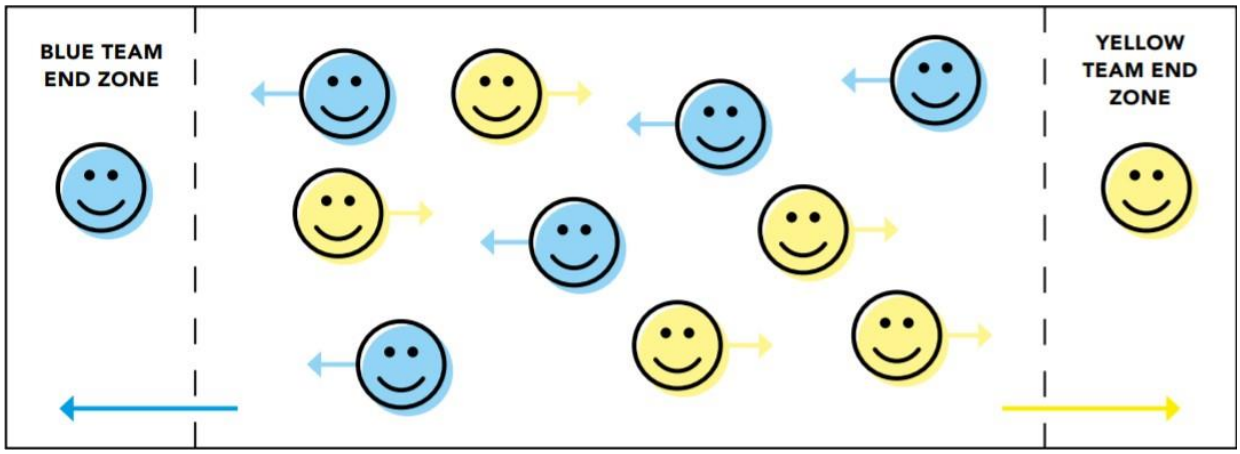
мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

* *можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.
Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафетыпроверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.
Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

* *можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.*

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”).
Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).
Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности
   - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
2. Запрещенный список
   - критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
     - отвечает любым двум из трех следующих критериев:

     наносит вред здоровью спортсмена;
     противоречит духу спорта;
     улучшает спортивные результаты.
     - маскирует использование других запрещенных субстанций.
   - Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
   - Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.
3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов
   - регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
   - менее строгие стандарты качества;
   - риск производственной халатности.
5. Оформление разрешения на ТИ
   - критерии получения разрешения на ТИ;
   - процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
   - процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
   - ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня2021 г.).

Приложение №2

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):

- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;*
- *роль родителей в системе профилактики употребления допинга;*
- *группы риска;*
- *проблема допинга вне профессионального спорта;*
- *знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *последствия допинга;*
- *деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021г.).

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядок получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):

- *актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;*
- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.*
- *ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *процедура допинг-контроля;*
- *пулы тестирования и система ADAMS;*
- *правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

Приложение 3

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей физической подготовки для перевода (зачисления) в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

Группы		Контрольные нормативы (испытания)												Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)
		Челночный бег 3х10 м (сек)		Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (см)		Прыжки через скакалку в течении 30 с (кол-во раз)		Метание мяча весом 140 г (м)		Наклон вперед из положения стоя (кол-во раз)		
		мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	
ЭНП	1-й	9,8	9,9	10	5	122	117	25	30	18	12	+2	+3	_
ЭНП	св. года	9,4	9,5	13	7	140	130	30	35	22	15	+4	+5	_

на учебно-тренировочном этапе по виду спорта «легкая атлетика»

Группы		Контрольные нормативы (испытания)						Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)
		60 м с в/с		150 м с в/с		Прыжок длину с места (см)		
		мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	
Бег на короткие дистанции								
УТЭ	1-й	9,3	10,3	26,5	27,8	183	167	3 юн.р.-1 юн.р.
	2-й	8,8	9,8	26,0	27,4	195	172	
	3-й	8,4	9,3	25,8	27,0	210	178	
	4-й	7,9	8,8	25,5	26,5	218	183	III спорт. разряд – I спортивный разряд
	5-й, 6-й	7,7	8,6	25,2	26,2	230	195	

на этапе спортивного совершенствования мастерства по виду спорта «легкая атлетика»

Группы		Контрольные нормативы (испытания)								Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)
		60 м (с)		300 м (с)		Пр. длину с места (см)		10-тирной (м)		
		юн.	дев.	юн.	дев	юн.	дев.	юн.	дев.	
Бег на короткие дистанции										
ЭССМ до года		7,3	8,2	38,5	43,5	260	230	25	23	КМС
ЭССМ св. года		7,2	8,0	38,2	43,2	265	235	26	24	КМС - МС