

**АННОТАЦИЯ:**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта *– легкая атлетика* учитывает Федеральный стандарт спортивной подготовки по данному виду спорта, утвержденный приказом Министерства спорта России от 16 ноября 2022 года № 996, и другие нормативные документы Министерства просвещения Российской Федерации (РФ), Министерства спорта РФ, касающиеся разработки образовательных программ, и санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН).

Программа является нормативным документом, регламентирующим работу тренеров-преподавателей по легкой атлетике и основным документом при организации и проведении занятий в учреждении. Программа предусматривает формирование высокого уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, совершенствование техники и тактики, соревновательного опыта.

Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика», содержит комплекс спортивной подготовки, а также систему контроля и зачетные требования.

Авторы-составители программы:

тренеры-преподаватели:

Грицаенко Н.А., Мелентьева Д.С., Мелентьева О.А., Черкасов А.В., Шерер И.Г.

Методисты:

Афонина Л.Е.,

Беланова А.С.,

Казанцева Н.А.

**Исходные данные:** Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Детско-юношеская спортивная школа № 3"

адрес: 654038, г. Новокузнецк, Кемеровская обл., ул.Климасенко, 16/4

телефон: 53-50-36

Содержание программы

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативно-правовое обеспечение программы……………………………………………... | 4 |
| Пояснительная записка………………………………………………………………………… | 5 |
| I. Общие положения…………………………………………………………………………..... | 8 |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы «Легкая атлетика» спортивной подготовки…………………………………………………………………… | 8 |
| *- Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки*……………………………………………………………………………………… | 8 |
| *- Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки*………… | 9 |
| *- Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки*……………………………………… | 9 |
| *- Учебно-тренировочные мероприятия*………………………………………………………. | 10 |
| *- Годовой учебно-тренировочный план по дисциплине «Спортивная ходьба» (52 недели в год)*………………………………………………………………………………………………. | 12 |
| *- Годовой учебно-тренировочный план по дисциплине «Многоборье» (52 недели в год)*………. | 13 |
| *- План воспитательной работы*………………………………………………………………. | 16 |
| *- План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним*………………………………………………………………………………………………. | 18 |
| *- Планы инструкторской и судейской практики*…………………………………………….. | 23 |
| - *Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств*………………………………………………………………….. | 23 |
| III. Система контроля…………………………………………………………………………... | 27 |
| - *Требования к результатам прохождения спортивной подготовки*……………………… | 27 |
| - *Оценка результатов освоения Программы*………………………………………………… | 29 |
| - *Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки*………………………………………………………………………. | 29 |
| IV. Рабочая программа по дисциплине «Спортивная ходьба»……………………………… | 33 |
| - *Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки*……………………………………………………………………….. | 33 |
| Рабочая программа по дисциплине «Многоборье»………………………………………….. | 65 |
| - *Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки*……………………………………………………………………….. | 65 |
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»……………………………………………………………………………………….. | 96 |
| VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы  спортивной подготовки……………………………………………………………………... | 97 |
| - *Материально-технические условия реализации Программы*……………………………… | 97 |
| - *Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки*……………………………………………………….. | 99 |
| - *Кадровые условия реализации Программы*………………………………………………… | 104 |
| Информационно-методические условия реализации Программы………………………….. | 105 |

# Нормативно-правовое обеспечение программы

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2012 года № 273-ФЗ (далее – ФЗ № 273 «Об образовании в РФ») (ред. от 07.10.2022 года)
* Закон «Об образовании в Кемеровской области» в редакции от 03. 07. 2013 года № 86-ОЗ;
* Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04. 12. 2007 года № 329-ФЗ (далее - № 329-ФЗ) (ред. от 28.12.2022 года);
* Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказ министерства спорта РФ «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика » № 1282 от 20.12.2022 года;
* Приказ министерства спорта РФ «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» № 634 от 03.08.2022 года;
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил сп 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Федеральный стандарт спортивной подготовки по «Легкой атлетике», утвержденный приказом Министерства спорта России от 16 ноября 2022 года № 996;
* Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
* Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско - юношеская спортивная школа № 3».

# Пояснительная записка

***Направленность программы*** – физкультурно-спортивная.

***Актуальность программы*** обусловлена интересом детей к легкой атлетике, частично решающих одну из насущных проблем современного общества, которой является проблема выживания человека и существующий в последние годы кризис общественного сознания молодежи. Легкая атлетика занимает одно из ведущих мест на мировой спортивной арене. Все виды легкой атлетики подразделяются на группы (дисциплины): *ходьба, различные виды бега, легкоатлетические прыжки, метания, многоборье.*Каждая из видов и групп легкой атлетики способствует укреплению здоровья, улучшению физического развития, овладению основами техники выполнения упражнений, разносторонней физической подготовленности, воспитанию значимых черт характера, выявлению задатков и способностей, привитию интереса к тренировочным занятиям.

***Характеристика вида спорта.*** Отличительная особенностьэтого вида спорта заключается в том, что ***легкая атлетика*** - один из древнейших видов спорта. Так, еще за много веков до нашей эры некоторые народы Азии и Африки устраивали легкоатлетические соревнования. Древнейшим состязанием атлетов несомненно является бег. Но подлинный расцвет этого вида спорта наступил в Древней Греции. Ясно, что название "легкая атлетика" сегодня достаточно условное, ведь трудно назвать, например, бег на сверхдлинные дистанции — марафон или метание молота "легкими" физическими упражнениями. 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. 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.

Представляемая программа включает спортивную подготовку по ***спортивной ходьбе и многоборью***.

***Спортивная ходьба*** относится к циклическим дисциплинам легкой атлетики, имеющим определенный ряд требований к освоению техники спортивной ходьбы, требующим проявления специальной выносливости как у мужчин, так и у женщин. Человек, идущий спортивной ходьбой, отличается от человека с обычной ходьбой тем, что у него очень незначительное двух опорное положение. Спортивная ходьба связана с проявлением таких качеств, как выносливость, быстрота, координация движений.

***Многоборье*** - это технически сложный вид лёгкой атлетики. Тренировка многоборца — это не просто сумма подготовки в отдельных видах, а методически взаимосвязанный педагогический процесс, направленный на подготовку в многоборье в целом. Подготовка многоборцев с учётом общих принципов и закономерностей спортивной тренировки имеет следующие особенности: взаимное влияние видов многоборий друг на друга, развитие физических качеств до оптимального уровня, единство физической и технической подготовки, необходимость развития специальной работоспособности многоборца.

Классическими видами многоборья являются: у мужчин – *десятиборье*,  у женщин – *семиборье*. В состав *десятиборья* входят виды: бег: 100 м, 1500 м, 400 м, 110 м с/б; прыжки в длину, высоту и с шестом; метания диска, ядра, копья. У женщин в *семиборье* входят следующие виды: бег: 200 м, 800 м, 100 м с/б; прыжки в высоту и длину; метания ядра и копья. К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (бег: 100 м, 400 м, 1500 м, 110 м с/б, прыжки в длину и высоту, метания шеста и диска); пятиборье для девушек (бег: 800 м, 100 м с/б, метание ядра, прыжки в высоту и длину). В спортивной классификации определены: у женщин – пятиборье, четырехборье и троеборье; у мужчин – девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Четырехборье - «Шиповка юных» (раньше оно называлось «пионерским») проводится для школьников 11-13лет. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

*Особенность образовательного процесса* заключается в создании условий укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни у обучающихся на основе применения здоровьесберегающих и физкультурно-спортивных технологий, а также использовании, наряду с применением базовых видов спорта, подвижных и спортивных игр, включение в процесс занятий комплексов специально-подготовительных упражнений, воздействие которых направлено на развитие физических качеств, характерных для спортивной ходьбы и многоборья, с учетом возрастных особенностей обучающихся. Двигательные навыки у обучающихся формируются параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения желаемого результата.

***Основная цель программы****:* формирование физически развитой и нравственной личности спортсмена.

***Основные задачи программы:***

*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;
* обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
* 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";
* обеспечение участия 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;
* обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
* сохранение здоровья.

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

* повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "легкая атлетика";
* обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
* сохранение здоровья.

***Программа адресована*** обучающимся 9-18 лет, для которых она является средством разностороннего физического и личностного развития, укрепления здоровья, приобретения навыков двигательной деятельности и достижений в избранном виде спорта.

***Объем и срок освоения программы:***  система многолетней подготовки включает уровни сложности программы: этап начальной подготовки продолжительностью 3 года, тренировочный этап (этап спортивной специализации), продолжительностью 5 лет, этапы совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) сроками не ограничиваются.

***Объем программы, режим занятий, формы обучения, планируемые результаты*** отражены в соответствующих разделах Программы.

**I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта ***«Легкая атлетика»*** (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Легкая атлетика» с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» (далее - ФССП) от 16 ноября 2022 года № 996.

2.Основной 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 - формирование физически развитой и нравственной личности спортсмена.

# II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

## *3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:*

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

## *4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю | 4,5 - 6 | 6 - 8 | 9 - 14 | 12 - 18 | 18 - 24 | 24 - 32 |
| Общее количество часов в год | 234 - 312 | 312 - 416 | 468 - 728 | 624 - 936 | 936 - 1248 | 1248 - 1664 |

## *5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:*

*5.1. Учебно-тренировочные занятия – основная форма организации обучения:*

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- спортивные соревнования и мероприятия;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- самостоятельная деятельность обучающихся;

- тестирование, анкетирование и контроль.

*Основными средствами*обучения являются:

- физические упражнения, подвижные и спортивные игры.

*Формы обучения*: очная, очно-заочная, дистанционные технологии.

## *5.2. Учебно-тренировочные мероприятия*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)  (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | | |
| 2.1. | | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

*5.3. Объем соревновательной деятельности*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Контрольные | 1 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 |
| Отборочные | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |

***6. Годовой учебно-тренировочный план «Спортивная ходьба»***

***(52 недели в год):***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки  и иные мероприятия | **Начальная подготовка (НП)** | | | | | **Тренировочный этап (Т)** | | | | | | | | | | **ССМ** | | **ВСМ** |
| **недельная нагрузка в часах** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **6час.** | **8 час.** | | **8 час.** | | **10час.** | | **12 час.** | | **14час.** | | **16час.** | | **18час.** | | **20 час.** | | **24 час.** |
| **Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2** | **2** | | **2** | | **3** | | **3** | | **3** | | **3** | | **3** | | **4** | | **4** |
| **Наполняемость групп (человек)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **10** | **10** | | **10** | | **8** | | 8 | | 8 | | 8 | | **8** | | **2** | | **1** |
| 1.Теоретическая подготовка | 6 | 8 | | 8 | | 15 | | 18 | | 21 | | 33 | | 46 | | 62 | | 74 |
| 2. Общая физическая подготовка | 99 | 124 | | 120 | | 204 | | 245 | | 255 | | 249 | | 250 | | 104 | | 99 |
| 3. Специальная физическая подготовка | 86 | 111 | | 115 | | 67 | | 70 | | 87 | | 99 | | 111 | | 234 | | 295 |
| 4. Техническая подготовка | 37 | 54 | | 54 | | 72 | | 87 | | 116 | | 124 | | 140 | | 166 | | 187 |
| 5. Тактическая подготовка | 12 | 16 | | 16 | | 20 | | 31 | | 36 | | 41 | | 56 | | 83 | | 99 |
| 6. Психологическая подготовка | 6 | 8 | | 8 | | 15 | | 18 | | 21 | | 33 | | 46 | | 62 | | 74 |
| 7. Инструкторская и судейская практики | - | - | | - | | 5 | | 6 | | 14 | | 24 | | 28 | | 31 | | 49 |
| 8. Медицинские, медико-биологические мероприятия | 3 | 4 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 16 | | 18 | | 20 | | 24 |
| 9. Восстановительные мероприятия | 3 | 4 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 16 | | 18 | | 20 | | 24 |
| 10.Аттестация. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль). | 2 | 4 | | 4 | | 4 | | 6 | | 6 | | 16 | | 18 | | 20 | | 24 |
| 11. Воспитательная работа | В СЕТКУ ЧАСОВ НЕ ВХОДИТ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12. Учебно-тренировочные мероприятия | 21 | 29 | 29 | | 36 | | 44 | | 50 | | 58 | | 65 | | 72 | | 87 | |
| 13. Участие в спортивных соревнованиях | - | 4 | 4 | | 10 | | 12 | | 21 | | 24 | | 28 | | 41 | | 62 | |
| 14. Самостоятельная деятельность обучающихся | 37 | 50 | 50 | | 62 | | 75 | | 87 | | 99 | | 112 | | 125 | | 150 | |
| **Всего часов в год** | **312** | **416** | **416** | | **520** | | **624** | | **728** | | **832** | | **936** | | **1040** | | **1248** | |

***Годовой учебно-тренировочный план «Многоборье»***

***(52 недели в год):***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки  и иные мероприятия | **Начальная подготовка (НП)** | | | | | **Тренировочный этап (Т)** | | | | | | | | | | **ССМ** | | **ВСМ** |
| **недельная нагрузка в часах** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **6час.** | **8 час.** | | **8 час.** | | **10час.** | | **12 час.** | | **14час.** | | **16час.** | | **18час.** | | **20 час.** | | **24 час.** |
| **Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2** | **2** | | **2** | | **3** | | **3** | | **3** | | **3** | | **3** | | **4** | | **4** |
| **Наполняемость групп (человек)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **10** | **10** | | **10** | | **8** | | 8 | | 8 | | 8 | | **8** | | **2** | | **1** |
| 1.Теоретическая подготовка | 9 | 12 | | 12 | | 15 | | 18 | | 24 | | 28 | | 30 | | 52 | | 60 |
| 2. Общая физическая подготовка | 92 | 124 | | 122 | | 121 | | 149 | | 166 | | 138 | | 140 | | 114 | | 124 |
| 3. Специальная физическая подготовка | 90 | 107 | | 108 | | 111 | | 130 | | 152 | | 179 | | 181 | | 194 | | 235 |
| 4. Техническая подготовка | 37 | 54 | | 54 | | 104 | | 124 | | 145 | | 175 | | 194 | | 215 | | 235 |
| 5. Тактическая подготовка | 9 | 12 | | 13 | | 15 | | 18 | | 21 | | 25 | | 28 | | 52 | | 62 |
| 6. Психологическая подготовка | 9 | 12 | | 12 | | 15 | | 18 | | 22 | | 25 | | 28 | | 52 | | 62 |
| 7. Инструкторская и судейская практики | - | - | | - | | 15 | | 18 | | 23 | | 33 | | 46 | | 41 | | 49 |
| 8. Медицинские, медико-биологические мероприятия | 3 | 4 | | 4 | | 5 | | 6 | | 8 | | 16 | | 28 | | 31 | | 49 |
| 9. Восстановительные мероприятия | 3 | 4 | | 4 | | 5 | | 6 | | 8 | | 16 | | 28 | | 31 | | 49 |
| 10.Аттестация. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль). | 2 | 4 | | 4 | | 6 | | 6 | | 8 | | 16 | | 28 | | 30 | | 36 |
| 11. Воспитательная работа | В СЕТКУ ЧАСОВ НЕ ВХОДИТ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12. Учебно-тренировочные мероприятия | 21 | 29 | 29 | | 36 | | 44 | | 50 | | 58 | | 65 | | 72 | | 87 | |
| 13. Участие в спортивных соревнованиях | - | 4 | 4 | | 10 | | 12 | | 14 | | 24 | | 28 | | 31 | | 50 | |
| 14. Самостоятельная деятельность обучающихся | 37 | 50 | 50 | | 62 | | 75 | | 87 | | 99 | | 112 | | 125 | | 150 | |
| **Всего часов в год** | **312** | **416** | **416** | | **520** | | **624** | | **728** | | **832** | | **936** | | **1040** | | **1248** | |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, **спортивная ходьба** | | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 20 - 75 | 21 - 72 | 40 - 50 | 30 - 41 | 10 - 20 | 8 - 17 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 10 - 12 | 12 - 15 | 25 - 30 | 29 - 34 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 1 - 2 | 2 - 4 | 3 - 6 | 4 - 7 | 5 - 8 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 12 - 15 | 13 - 16 | 14 - 18 | 15 - 20 | 17 - 22 | 13 - 17 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5 - 8 | 5 - 8 | 6 - 9 | 7 - 10 | 8 - 11 | 8 - 11 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1 - 3 | 2 - 4 | 3 - 5 | 3 - 6 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1 - 2 | 1 - 2 | 2 - 4 | 2 - 4 | 3 - 5 | 5 - 7 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Для спортивной дисциплины **многоборье** | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | | 20 - 75 | 21 - 72 | 21 - 31 | 15 - 22 | 11 - 18 | 10 - 15 |
| Специальная физическая подготовка (%) | | 19 - 24 | 20 - 25 | 21 - 26 | 21 - 26 |
| Участие в спортивных соревнованиях (%) | | - | 1 - 2 | 2 - 4 | 3 - 6 | 3 - 6 | 4 - 7 |
| Техническая подготовка (%) | | 12 - 15 | 13 - 16 | 20 - 24 | 21 - 26 | 23 - 28 | 21 - 26 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | | 5 - 8 | 5 - 8 | 6 - 9 | 7 - 10 | 8 - 11 | 12 - 16 |
| Инструкторская и судейская практика (%) | | - | - | 1 - 4 | 3 - 6 | 3 - 6 | 3 - 4 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | | 1 - 2 | 1 - 2 | 2 - 4 | 3 - 5 | 3 - 5 | 4 - 6 |

***7. 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 жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 2.2 | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:  - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 2.3. | Гигиена человека | Практическая деятельность обучающихся:  - изучение, знание и соблюдение гигиенических норм и правил человеком к спортивным объектам;  - поддержка и своевременный уход за собой, одеждой, обувью и др. |  |
| **3.** | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1 | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | **Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия** с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися. | 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. | В течение года |
| 3.3 | Участие в мероприятиях, посвященных Дню защитника Отечества, Дню победы | Беседы, встречи с ветеранами войн, локальных конфликтов.  Участие в массовых мероприятиях, эстафетах, конкурсах и др. | В соответствующие даты |
| **4.** | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1 | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:   * формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; * развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; * правомерное поведение болельщиков; * расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |
| **5.** | **Развитие интеллекта** |  |  |
| 5.1 | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих развитию коммуникативности, активизации познавательной деятельности, спортивного интеллекта) | **Мероприятия для развития личности**:  - викторины на интеллектуальную тему;  - посещение театра, музея, концерта и др.:  -межличностное общение (вербальные, невербальные);  - мероприятия на сплочение группы;  - походы, экскурсии «на природу»;  - умение и способность к усвоению техники сложно-координированных, разнонаправленных физических упражнений; познанию закономерностей роста спортивного мастерства;  - достижения высокого уровня стабильности и надежности соревновательной деятельности; объективному, критическому анализу и обобщению собственных достижений и ошибок в ходе соревнований, активному поиску способов их исправления. | В течение года |
| **6.** | **Воспитание гражданственности обучающихся** | | |
| 6.1 | Теоретическая подготовка (получение знаний в области правого статуса спортсмена) | **Беседы**, **направленные на**:  **-** формирование гражданско-правовой культуры, гражданской позиции;  **-** ознакомление с нормативно-правовой базой физкультурно-спортивного учреждения;  **-** ознакомление с правами спортсмена | В течение года |
| 6.2 | Практическая подготовка (формирование гражданско-правовой позиции) | **Участие в** **мероприятиях гражданско-правовой направленности:**  - получение знаний норм, форм, правового статуса спортсмена, трудового законодательства в сфере спорта;  - участие в оформлении нормативно-правовых локальных документов в сфере спорта. | В течение года |
| **7.** | **Работа с родителями** |  |  |
|  | Организация работы тренера с родителями обучающихся | Практическая деятельность тренера:  - Родительские собрания (2- 4 раза в год);  - Беседы, встречи, диспуты с родителями, направленные на пропаганду физического воспитания, здорового образа жизни, особенностей занятия избранным ребенком видом спорта;  - привлечение родителей (совместно с детьми) к участию в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях. | В течение года |

***8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним:***

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

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет.  
Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 года доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен «Антидопинговый онлайн-курс».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| **Этап начальной подготовки** | 1. Теоретические занятия\* | В течение года | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА |
| 2. «Честная игра» - организует тренер | 1-2 раза в год | Составление тренером программы мероприятия и отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru> |
| 4. Родительское собрание:  «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Собрания тренеру можно проводить в онлайн формате с показом презентации |
| 5. Семинары для тренеров:  - «Виды нарушений антидопинговых правил», - «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА |
| **Тренировочный**  **этап** | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triago> nal.ne |
| 2.Антидопинговая викторина  «Играй честно» | 1 раз в год | По назначению ответственного за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА |
| 3.Семинары для спортсменов и тренеров:  -«Виды нарушений антидопинговых правил», -«Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА |
| 4. Родительское собрание:  «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Собрания тренеру можно проводить в онлайн формате с показом презентации |
| **Этапы: совершенствования спортивного мастерства и**  **высшего спортивного мастерства** | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triago> nal.ne |
| 2.Семинары для спортсменов и тренеров:  -«Виды нарушений антидопинговых правил»,  -«Процедура допинг-контроля» - «Подача запроса на ТИ» - «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА |

\****Примечание***. Теоретическая часть должна содержать базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе (содержание текста предложенной теоретической части менять не рекомендуется).

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.  
 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, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в  
организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
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 или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
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».

**Определения терминов**

***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 Всемирным антидопинговым Кодексом и (или) международными стандартами.

***Антидопинговая организация*** – **ВАДА,** 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 (МОК), Международный паралимпийский комитет (МПК) и другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят  
тестирование на своих спортивных мероприятиях, это: Международные  
федерации и Национальные антидопинговые организации.  
 **ВАДА** – Всемирное антидопинговое агентство.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство.

## *9. Планы инструкторской и судейской практики:*

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки (ФССП) по «Легкой атлетике» освоение инструкторской и судейской практики начинается с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Виды практических заданий | Сроки выполнения |
| **Учебно-тренировочный этап** | | |
| 1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта  2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. | В течение учебного периода |
| **Этапы ССМ и ВСМ** | | |
| 1. Освоение методики проведения спортивно - массовых мероприятий 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | 1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.  2. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях | В соответствии с планом спортивной подготовки |

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

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

***В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:***

* периодические медицинские осмотры;
* углубленное медицинское обследование спортсменов;
* дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
* врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
* санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
* медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
* контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.  
   ***Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:***  
  Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

***Педагогические средства:***

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

* варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
* использование специальных упражнений для активного отдыха и  
  расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
* «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
* тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); рациональная организация режима дня.

***Психологические средства:***

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.

***Гигиенические средства.***

* рациональный режим дня и питания;
* рациональный режим дня и питания;
* душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающие характер, прогулки на свежем воздухе, русская парная баня, сауна;
* прогулки, сон.

***К* *физическим (физиотерапевтическим) средствам*** восстановления относятся:

* массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
* суховоздушная (сауна) и парная бани;
* гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
* электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины
* магнитотерапия;
* гипероксия.

***На* *этапе начальной подготовки*** проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

***Начиная с тренировочного этапа*** вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействие в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

***Восстановительные мероприятия*** проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

***Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и  
применения восстановительных средств***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование мероприятия | Сроки | Ответственный |
| *Психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические средства:* - упражнения на растяжение; - разминка; - массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; *- искусственная активизация мышц:* - психорегуляция мобилизующей направленности; - чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; - *комплекс восстановительных упражнений:*  - ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный; - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый; - сеансы аэроионотерапии; - психорегуляция реституционной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды | В течение года | Тренеры, медицинский работник |

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

# III. Система контроля

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно   
к этапам спортивной подготовки должны соответствовать цели и задачам, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

**11. *Планируемые результаты спортивной подготовки в соответствии с требованиями по этапам прохождения программы:***

*На этапе начальной подготовки:*

* изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
* повысить уровень физической подготовленности;
* овладеть основами техники вида спорта "Легкая атлетика";
* получить общие знания об антидопинговых правилах;
* соблюдать антидопинговые правила;
* принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
* получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

* повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
* изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "легкая атлетика" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
* изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
* овладеть общими теоретическими знаниями о [правилах](consultantplus://offline/ref=2D6550C8B97607F4BE0073BBD8B81892ABA59302C7186ABEC89755A90D61C48A549FD9222D54121581976E679429a6J) вида спорта "легкая атлетика";
* изучить антидопинговые правила;
* соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
* получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

* повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
* приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
* овладеть теоретическими знаниями о [правилах](consultantplus://offline/ref=2D6550C8B97607F4BE0073BBD8B81892ABA59302C7186ABEC89755A90D61C48A549FD9222D54121581976E679429a6J) вида спорта "легкая атлетика";
* выполнить план индивидуальной подготовки;
* закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
* соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
* демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
* показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
* получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

* совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
* выполнить план индивидуальной подготовки;
* знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
* показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;
* достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
* демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

***12. Оценка результатов освоения Программы***:

сопровождается ***аттестацией* о**бучающихся на основании тестирования теоретической, физической и технико-тактической подготовленности, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

***13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:***

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА"

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | | девочки | мальчики | девочки |
| 1.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | | | не более | |
| 9,6 | | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | не менее | |
| 10 | | 5 | 13 | 7 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | не менее | |
| 130 | | 120 | 140 | 130 |
| 1.4. | Прыжки через скакалку в течение 30 с | количество раз | не менее | | | не менее | |
| 25 | | 30 | 30 | 35 |
| 1.5. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | | не менее | |
| 24 | | 13 | 22 | 15 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | не менее | |
| +2 | +3 | | +4 | +5 |
| 1.7. | Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | без учета времени | | | не более | |
| 16.00 | 17.30 |

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА"

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, **спортивная ходьба** | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | | не более | |
| 9,5 | 10,6 |
| 1.2. | Бег на 500 м | мин, с | | не более | |
| 1.44 | 2.01 |
| 1.3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | |
| 170 | 160 |
| 2. Для спортивной дисциплины **многоборье** | | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | | не более | |
| 9,5 | 10,5 |
| 2.2. | Тройной прыжок в длину с места | м, см | | не менее | |
| 5.30 | 5.00 |
| 2.3. | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | м | | не менее | |
| 9 | 7 |
| 2.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | |
| 180 | 170 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) | | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" | | |
| 3.2. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) | | Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" | | |

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА

"ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА"

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 240 | 200 |
| 1. Для спортивной дисциплины **спортивная ходьба** | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 8,4 | 9,2 |
| 1.2. | Бег на 5000 м | мин, с | не более | |
| 17.30 | - |
| 1.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| - | 12.00 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 230 | 190 |
| 2. Для спортивной дисциплины **многоборье** | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 7,7 | 8,8 |
| 2.2. | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее | |
| 7.60 | 7.00 |
| 2.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 250 | 210 |
| 2.4. | Жим штанги лежа весом не менее 70 кг | количество раз | не менее | |
| 1 | - |
| 2.5. | Жим штанги лежа весом не менее 25 кг | количество раз | не менее | |
| - | 1 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" | | | |

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО

МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА"

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | | Единица измерения | Норматив | |
| мужчины | женщины |
| 1. Для спортивной дисциплины **спортивная ходьба** | | | | | |
| 1.1. | | Бег на 60 м | с | не более | |
| 8,2 | 8,9 |
| 1.2. | | Бег на 5000 м | мин | не более | |
| 17.00 | - |
| 1.3. | | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| - | 11.30 |
| 1.4. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 240 | |
| 2. Для спортивной дисциплины **многоборье** | | | | | |
| 2.1. | | Бег на 60 м | с | не более | |
| 7,5 | 8,4 |
| 2.2. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 270 | 240 |
| 2.3. | | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее | |
| 7,75 | 7,30 |
| 2.4. | | Жим штанги лежа весом не менее 80 кг | количество раз | не менее | |
| 1 | - |
| 2.5. | | Жим штанги лежа весом не менее 30 кг | количество раз | не менее | |
| - | 1 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | | Спортивное звание "мастер спорта России" | | | |

IV. Рабочая программа по виду спорта - спортивной дисциплине

«Спортивная ходьба»

*14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:*

Этап начальной подготовки (НП)

Теоретическая подготовка

| **Темы теоретической подготовки** | **Краткое содержание** | **Годы обучения** | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1/**  Объем времени в год (минут) | **2/**  Объем времени в год (минут**)** | **3/**  Объем времени в год (минут) |
| **ВСЕГО мин.** | | **360** | **480** | **480** |
| История возникновения легкой атлетики и ее развитие | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. | + | + | + |
| Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 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 | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. | + | + | + |
| Закаливание организма | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. | + | + | + |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спорта. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. | + | + | + |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. | + | + | + |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 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 | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. | + | + | + |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду' спорта «Легкая атлетика» | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. | + | + | + |

Практическая подготовка

***Обще подготовительные упражнения:***

* строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения и перестроения.

***Обще развивающие упражнения:*** для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.

***физическая подготовка*** обучающихся (***общая и специальная***) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентами нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

| **Наименование разделов, тем и средств**  **подготовки** | **Годы обучения** | | |
| --- | --- | --- | --- |
| **1/**  Объем времени в год (минут) | **2/**  Объем времени в год (минут) | **3/**  Объем времени в год (минут) |
| **Общая физическая подготовка** | **5940** | **7440** | **7200** |
| *Комплексы разминки* | | | |
| *Общеразвивающие упражнения:*  для рук и плечевого пояса, туловища, ног и развития координационных способностей | + | + | + |
| *Развитие физических качеств* | | | |
| ***Сила*** | | |  |
| С набивными мячами (1-2 кг): броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу | + | + | + |
| Броски правой, левой | + | + | + |
| Приседание с мячом, броски от груди, из-за головы | + | + | + |
| Броски от груди из-за головы, правой, левой из положения сидя | + | + | + |
| Из положения сидя- наклон назад, броски от груди, из-за головы | + | + | + |
| Из положения лежа на животе, наклон назад, броски от груди | + | + | + |
| Упражнения с отягощениями (предметы 2,5 кг; 5 кг, 10 кг):  Из положения наклон вперед, подьем предмета вверх | + | + | + |
| Из положения наклон вперед жим предмета к груди | + | + | + |
| Из положения стоя сгибание-разгибание рук | + | + | + |
| Из положения лежа на спине, касание предмета за головой | + | + | + |
| Из положения сед, наклон назад, предмет перед собой | + | + | + |
| Упражнения с собственным весом:  Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | + | + | + |
| Из виса сгибание-разгибание рук | + | + | + |
| Из виса на гимнастической стенке подъем согнутых ног | + | + | + |
| Из положения упор лежа, поочередное отведение правой, левой ноги назад | + | + | + |
| Из положения упор лежа сзади на гимнастической скамейке, сгибание-разгибание рук | + | + | + |
| Стойка в упоре лежа 60-70 сек. | + | + | + |
| Стойка в упоре лежа сзади 60-70 сек. | + | + | + |
| Вис на гимнастической стенке 40-60 сек. | + | + | + |
| ***Гибкость*** | | | |
| Из положения сед, ноги врозь, наклон к правой, левой, через середину | + | + | + |
| Из положения сед, наклон вперед | + | + | + |
| Из положения лежа на спине, касание прямых ног за головой | + | + | + |
| И.п. стойка на лопатках | + | + | + |
| «Мост» из положения лежа на спине | + | + | + |
| Из положения лежа на правом боку, махи левой в сторону | + | + | + |
| Из положения лежа на левом боку, махи правой в сторону | + | + | + |
| Из положения сед на пятках наклон назад | + | + | + |
| Из положения упор стоя на коленях, мах правой, левой назад | + | + | + |
| Шпагат правой, левой | + | + | + |
| Кувырок вперед, назад | + | + | + |
| Стойка на голове | + | + | + |
| ***Ловкость (координация)*** | | | |
| Прыжки приставными шагами правым боком | + | + | + |
| Прыжки приставными шагами левым боком | + | + | + |
| Прыжки приставными шагами чередуя правым, левым боком | + | + | + |
| Бег с высоким подниманием бедра | + | + | + |
| Бег с захлестом | + | + | + |
| Прыжки в шаге | + | + | + |
| «Детский велосипед» с круговым движением рук назад | + | + | + |
| «Детский велосипед» с круговым движением рук вперед | + | + | + |
| Бег с выбросом прямых ног вперед | + | + | + |
| Бег скрестно правым боком | + | + | + |
| Бег скрестно левым боком | + | + | + |
| Бег спиной вперед | + | + | + |
| Бег чередуя спиной вперед, лицом вперед | + | + | + |
| Прыжки на скакалках:  На правой, левой, на двух, на двух назад | + | + | + |
| На двух скрестно правой | + | + | + |
| На двух скрестно левой | + | + | + |
| С высоким подниманием бедра | + | + | + |
| Бег через скакалку | + | + | + |
| Подвижные игры | + | + | + |
| Спортивные игры | + | + | + |
| Прыжки на гимнастической скамейкеиз разных исходных положений | + | + | + |
| Специальные упражнения на барьерах: | | | |
| метания малого мяча в цель, на дальность | + | + | + |
| Перешагивание правой, левой | + | + | + |
| Перешагивание поочередно правой, левой | + | + | + |
| Перепрыгивание поочередно правой, левой | + | + | + |
| Перепрыгивание правым боком | + | + | + |
| Перепрыгивание левым боком | + | + | + |
| Перепрыгивание с возвратом правым боком | + | + | + |
| Перепрыгивание с возвратом левым боком | + | + | + |
| ***Быстрота*** | | | |
| бег с ускорением до 60 м, 100 м | + | + | + |
| повторный бег до 6×30 м, 5×60 м, 4×50 м, 5×80 м, 3×100 м | + | + | + |
| рывки из различных исходных положений по сигналу на 5-10 м стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа | + | + | + |
| челночный бег | + | + | + |
| бег с ускорениями, с изменением направления | + | + | + |
| Эстафеты | + | + | + |
| ***Выносливость*** | | | |
| Равномерный бег от 500 м до 5 км | + | + | + |
| Равномерная ходьба от 500 м до 5 км | + | + | + |
| **Специальная физическая подготовка** | **5160** | **6660** | **6900** |
| ***Скоростная выносливость*** | | | |
| Бег в равномерном темпе, постепенно увеличивая дистанцию | + | + | + |
| Спортивная ходьба в равномерном темпе, постепенно увеличивая дистанцию | + | + | + |
| Непрерывное чередование спортивной ходьбы и бега | + | + | + |
| Ходьба, бег по пересеченной местности | + | + | + |
| Упражнения с отягощениями и с собственным весом в высоком темпе | + | + | + |
| Чередование бега высокой и малой интенсивности | + | + | + |
| Чередование спортивной ходьбы высокой и малой интенсивности | + | + | + |
| Повторное прохождение, пробегание отрезков от 500 м и более | + | + | + |
| Спортивная ходьба, бег с постепенным увеличением темпа | + | + | + |
| ***Скоростно-силовая выносливость*** | | | |
| прыжки, выпрыгивания, упражнения на снарядах | + | + | + |
| Спортивная ходьба, бег в гору на отрезках от 30 м до 100 м с интенсивностью выше среднего | + | + | + |
| Спортивная ходьба, бег с отягощением | + | + | + |
| Спортивная ходьба, бег с сопротивлением | + | + | + |
| Прыжки на скамейке с заданным временем и количеством повторений | + | + | + |
| Бег, прыжки по ступенькам из разных исходных положений, с заданной интенсивностью | + | + | + |
| **Техническая подготовка** | **2220** | **3240** | **3240** |
| ***Техника работы рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе*** | | | |
| Ходьба держа руки за спиной | + | + | + |
| Ходьба руки в стороны | + | + | + |
| Ходьба с круговым движением рук вперед | + | + | + |
| Ходьба с круговым движением рук назад | + | + | + |
| Ходьба руки за голову | + | + | + |
| Ходьба короткими шагами (семенящая) с согнутыми руками | + | + | + |
| Ходьба короткими шагами (семенящая) с опущенными руками | + | + | + |
| Работа рук при имитации ходьбы на месте (у зеркала): стоя, сидя на высокой скамейке (ноги на полу), сидя на низкой скамейке (ноги на полу), в положении сед, стоя с отрывом пяток стоп ног | + | + | + |
| ***Техника работы ног при спортивной ходьбе*** | | | |
| Ходьба с акцентом на выпрямление ног в коленном суставе | + | + | + |
| Ходьба на пятках с различной длиной шага | + | + | + |
| Ходьба на пятках с подчеркнутым приподниманием носков ног | + | + | + |
| Ходьба перекатом с пятки на носок | + | + | + |
| Ходьба с опущенными руками, с акцентом постановки ноги на пятку | + | + | + |
| Ходьба с согнутыми руками, с акцентом постановки ноги на пятку | + | + | + |
| Ходьба с наклоном вперед и постановкой ноги на пятку | + | + | + |
| Ходьба с наклоном вперед на каждый шаг | + | + | + |
| Ходьба в гору, различной крутизны с акцентом на выпрямление ног в коленном суставе | + | + | + |
| ***Техника работы таза и плечевого пояса*** | | |  |
| Ходьба правая рука за спину, левая согнута, с максимальным разворотом таза | + | + | + |
| Ходьба левая рука за спину, правая согнута, с максимальным разворотом таза | + | + | + |
| Ходьба руки вверх в замок | + | + | + |
| Ходьба «змейкой» | + | + | + |
| Ходьба «восьмеркой» | + | + | + |
| Ходьба по прямой линии | + | + | + |
| Ходьба по прямой линии скрестным шагом, правой ногой влево, левой ногой вправо от линии | + | + | + |
| Ходьба с поворотами туловища вправо и разворотом таза влево и наоборот | + | + | + |
| Ходьба шагами максимальной длины | + | + | + |
| Имитация ходьбы на месте, с работой рук и разворотом таза | + | + | + |
| **Тактическая подготовка** | **720** | **960** | **960** |
| Дистанции 1 км, 2 км, 3 км: | + | + | + |
| Распределение сил на всю дистанцию | + | + | + |
| Прохождение дистанции в равномерном темпе | + | + | + |
| Прохождение дистанции с периодическими ускорениями по ходу | + | + | + |
| Равномерное прохождение дистанции с постепенным увеличением темпа на финише | + | + | + |
| **Психологическая подготовка** | **360** | **480** | **480** |
| ***Общая психологическая подготовка*** | | |  |
| формирование личности юного спортсмена | + | + | + |
| развитие спортивного интеллекта | + | + | + |
| развитие специализированных психических функций | + | + | + |
| развитие психомоторных качеств | + | + | + |
| развитие волевых и нравственных качеств | + | + | + |
| формирование способности к самоконтролю и саморегуляции | + | + | + |
| ***Психологическая подготовка к соревнованиям*** | | |  |
| формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости | + | + | + |
| формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке | + | + | + |
| **Восстановительные мероприятия** | **180** | **240** | **240** |
| ***Педагогические средства.*** | | | |
| упражнения на релаксацию | + | + | + |
| сауна с бассейном | + | + | + |
| дыхательные упражнения | + | + | + |
| восстановительный бег | + | + | + |
| плавание | + | + | + |
| прогулка, сон | + | + | + |
| рациональное питание | + | + | + |
| ***Психологические средства*** | | | |
| психотерапия | + | + | + |
| аутотренинг | + | + | + |
| психопрофилактика | + | + | + |
| психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная) | + | + | + |
| психогигиена | + | + | + |
| разнообразие досуга | + | + | + |
| ***Гигиенические средства.*** |  |  |  |
| рациональный режим дня и питания. |  | + |  |
| душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающие характер, прогулки на свежем воздухе, русская парная баня, сауна. | + | + |  |
| прогулки, сон | + | + |  |
| ***Медико-биологические средства (под наблюдением врача)*** |  |  |  |
| витаминизация | + | + | + |
| физиотерапия | + | + | + |
| гидротерапия | + | + | + |
| все виды массажа, самомассаж (сегментальный, точечный) | + | + | + |
| мануальная терапия | + | + | + |
| **Аттестация. Контрольные испытания** (см. с 29) | **120** | **240** | **240** |
| контрольные упражнения представлены в системе контроля и зачетных требований программы | + | + | + |
| **Тренировочные мероприятия (сборы)** (см. с 10-11) | **1260** | **1740** | **1740** |
| тренировочные сборы в каникулярный период | + | + |  |
| **Участие в соревнованиях** | **-** | **240** | **240** |
| Контрольные | 1 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | 1 | 1 |
| Основные | - | 1 | 1 |
| **Самостоятельная деятельность обучающихся по заданию тренера** | **2220** | **3000** | **3000** |
| соблюдение режима дня | + | + | + |
| самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений | + | + | + |
| совершенствование двигательных действий; | + | + | + |
| выполнение способов закаливания | + | + | + |
| выполнение тактических действий; | + | + | + |
| выполнение технических действий; | + | + | + |
| самостоятельное проведение разминки; | + | + | + |
| ведение дневника самоконтроля, освоение приемов оказания первой доврачебной помощи, измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений и др. | + | + | + |

**Учебно-тренировочный этап (Т) - *Спортивная ходьба***

**Теоретическая подготовка**

| **Темы теоретической подготовки** | **Краткое содержание** | **Годы обучения** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1/**  Объем времени в год (минут) | **2/**  Объем времени в год (минут) | **3/**  Объем времени в год (минут) | **4/**  Объем времени в год (минут) | **5/**  Объем времени в год (минут) |
| **ВСЕГО мин.** | | **900** | **1080** | **1260** | **1980** | **27600** |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 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 | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). | + | + | + | + | + |
| Режим дня и питание обучающихся | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. | + | + | + | + | + |
| Физиологические основы физической культуры | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. | + | + | + | + | + |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. | + | + | + | + | + |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. | + | + | + | + | + |
| Психологическая  подготовка | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности | + | + | + | + | + |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. | + | + | + | + | + |
| Правила вида спорта | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. | + | + | + | + | + |

**Практическая подготовка**

***Обще подготовительные упражнения:***

* строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения и перестроения.

***Общеразвивающие упражнения:*** для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.

***физическая подготовка*** обучающихся (***общая и специальная***) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентами нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

| ***Наименование разделов, тем и средств подготовки*** | ***Годы обучения*** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1/**  Объем времени в год (минут) | **2/**  Объем времени в год (минут) | **3/**  Объем времени в год (минут) | **4/**  Объем времени в год (минут) | **5/**  Объем времени в год (минут) |
| **Общая физическая подготовка** | **12240** | **14520** | **15300** | **14940** | **15000** |
| *Комплексы разминки* | | | | | |
| *Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами:*  для рук и плечевого пояса, туловища, ног и развития координационных способностей | + | + | + | + | + |
| *Развитие физических качеств* | | | | | |
| ***Сила*** | | | | | |
| С набивными мячами (2-4 кг, выполняется в парах): броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу, через себя | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Броски правой, левой | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Приседание с мячом, броски от груди, из-за головы | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Броски от груди из-за головы, правой, левой из положения сидя | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Из положения сидя- наклон назад, броски от груди, из-за головы | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Из положения лежа на животе, наклон назад, броски от груди | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Упражнения с отягощениями (предметы 2,5 кг; 5 кг, 10 кг, 15 кг):  Из положения наклон вперед, подьем предмета вверх | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Из положения наклон вперед жим предмета к груди | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Из положения стоя сгибание-разгибание рук | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Из положения лежа на спине, касание предмета за головой | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Из положения сед, наклон назад, предмет перед собой | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Упражнения с собственным весом:  Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Из виса сгибание-разгибание рук | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Из виса на гимнастической стенке подъем согнутых ног | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Из положения упор лежа, поочередное отведение правой, левой ноги назад | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Из положения упор лежа сзади на гимнастической скамейке, сгибание-разгибание рук | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Стойка в упоре лежа 60-70 сек. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Стойка в упоре лежа сзади 60-70 сек. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Вис на гимнастической стенке 40-60 сек. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Упражнения со штангой (вес не превышает собственный вес): | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Жим из положения лежа | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Подъем вверх из положения стоя | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Подъем вверх с опусканием за голову | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Из положения штанга на плечах, выпады в шаге | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Из положения стоя, сгибание, разгибание рук | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Гибкость*** | | | | | |
| Из положения сед, ноги врозь, наклон к правой, левой, через середину | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Из положения сед, наклон вперед | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Из положения лежа на спине, касание прямых ног за головой | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| И.п. стойка на лопатках | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| «Мост» из положения лежа на спине | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Из положения лежа на правом боку, махи левой ногой в сторону | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Из положения лежа на левом боку, махи правой ногой в сторону | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Из положения сед на пятках наклон назад | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Из положения упор стоя на коленях, мах правой, левой назад | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Шпагат правой, левой | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Кувырок вперед, назад | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Стойка на голове | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| В упоре лежа на животе, руки в стороны, ладонями вперед. Прогнуться, руки, ноги отвести назад | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Лежа на спине с закрытыми глазами, ноги согнуты-расслаблены. Движения расслабленными руками вверх. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| В положении лежа на животе, захватив голень руками(ой) плавно согнуть ногу в коленном суставе до крайнего положения голени и держать позу, бедро при этом должно касаться пола, другая нога прямая. Колени не разводить. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Из положения лежа на животе, руки согнуты на уровне плеч, выпрямление рук и прогибание тела (мышцы расслаблены, плечи провалены), таз и бедра касаются пола | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Ловкость и координация*** | | | | | |
| Прыжки приставными шагами правым боком | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Прыжки приставными шагами левым боком | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Прыжки приставными шагами чередуя правым, левым боком | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Бег с высоким подниманием бедра | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Бег с захлестом | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Прыжки в шаге | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| «Детский велосипед» с круговым движением рук назад | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| «Детский велосипед» с круговым движением рук вперед | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Бег с выбросом прямых ног вперед | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Бег скрестно правым боком | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Бег скрестно левым боком | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Бег спиной вперед | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Бег чередуя спиной вперед, лицом вперед | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Прыжки на скакалках:  На правой, левой, на двух, на двух назад | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| На двух скрестно правой | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| На двух скрестно левой | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| С высоким подниманием бедра | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Бег через скакалку | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Подвижные игры | **+** | **+** | **-** | **-** | **+** |
| Спортивные игры | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Прыжки на гимнастической скамейкеиз разных исходных положений | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Специальные упражнения на барьерах:  Перешагивание правой, левой | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Перешагивание поочередно правой, левой | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Перепрыгивание поочередно правой, левой | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Перепрыгивание правым боком | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Перепрыгивание левым боком | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Перепрыгивание с возвратом правым боком | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Перепрыгивание с возвратом левым боком | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Быстрота*** | | | | | |
| бег с ускорением до 60 м, 100 м | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| повторный бег до 6×30 м, 5×60 м, 4×50 м, 3×100 м | **+** | **+** | **+** |  | **+** |
| рывки из различных исходных положений по сигналу на 5-10 м стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа | **+** | **+** |  |  |  |
| челночный бег | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бег с ускорениями | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бег с изменением направления | **+** | **+** |  |  |  |
| Эстафеты | **+** |  |  |  |  |
| ***Выносливость*** |  |  |  |  |  |
| Равномерный бег от 2 км до 20 км | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Равномерная ходьба от 2 км до 20 км | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Специальная физическая подготовка** | **4020** | **4200** | **5220** | **5940** | **6660** |
| ***Специальная выносливость*** | | | | | |
| Бег в равномерном темпе, постепенно увеличивая дистанцию | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Спортивная ходьба в равномерном темпе, постепенно увеличивая дистанцию | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Непрерывное чередование спортивной ходьбы и бега | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Ходьба, бег по пересеченной местности | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Скоростная выносливость*** | | | | | |
| Чередование бега высокой и малой интенсивности | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Чередование спортивной ходьбы высокой и малой интенсивности | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Спортивная ходьба, бег с постепенным увеличением темпа | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Спортивная ходьба на отрезках 100 м, 200 м (кол-во повторений 6-20 раз, через 1-2 мин. отдыха) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Спортивная ходьба 400 м, 500 м (от 3 раз и более в зависимости от подготовки спортсменов, через отдых до полного восстановления) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Спортивная ходьба 1 км, 2 км, 3 км, 5 км (кол-во повторений от 1 раза и более) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Скоростно-силовая выносливость*** | | | | | |
| Спортивная ходьба, бег в гору на отрезках от 30 м до 100 м с интенсивностью выше среднего | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Спортивная ходьба, бег с отягощением | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Спортивная ходьба, бег с сопротивлением | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Прыжки на скамейке с заданным временем и количеством повторений | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Бег, прыжки по ступенькам из разных исходных положений, с заданной интенсивностью | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Техническая подготовка** | **4320** | **5220** | **6960** | **7440** | **8400** |
| ***Техника работы рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе*** | | | | | |
| Ходьба держа руки за спиной | + | + | + | + | **+** |
| Ходьба руки в стороны | + | + | + | + | **+** |
| Ходьба с круговым движением рук вперед | + | + | + | + | **+** |
| Ходьба с круговым движением рук назад | + | + | + | + | **+** |
| Ходьба руки за голову | + | + | + | + | **+** |
| Ходьба короткими шагами (семенящая) с согнутыми руками | + | + | + | + | **+** |
| Ходьба короткими шагами (семенящая) с опущенными руками | + | + | + | + | **+** |
| Работа рук при имитации ходьбы на месте (у зеркала): стоя, сидя на высокой скамейке (ноги на полу), сидя на низкой скамейке (ноги на полу), в положении сед, стоя с отрывом пяток стоп ног | + | + | + | + | **+** |
| ***Техника работы ног при спортивной ходьбе*** | | | | | |
| Ходьба с акцентом на выпрямление ног в коленном суставе | + | + | + | + | **+** |
| Ходьба на пятках с различной длиной шага | + | + | + | + | **+** |
| Ходьба на пятках с подчеркнутым приподниманием носков ног | + | + | + | + | **+** |
| Ходьба перекатом с пятки на носок | + | + | + | + | **+** |
| Ходьба с опущенными руками, с акцентом постановки ноги на пятку | + | + | + | + | **+** |
| Ходьба с согнутыми руками, с акцентом постановки ноги на пятку | + | + | + | + | **+** |
| Ходьба с наклоном вперед и постановкой ноги на пятку | + | + | + | + | **+** |
| Ходьба с наклоном вперед на каждый шаг | + | + | + | + | **+** |
| Ходьба в гору, различной крутизны с акцентом на выпрямление ног в коленном суставе | + | + | + | + | **+** |
| ***Техника работы таза и плечевого пояса*** | | | | | |
| Ходьба правая рука за спину, левая согнута, с максимальным разворотом таза | + | + | + | + | **+** |
| Ходьба левая рука за спину, правая согнута, с максимальным разворотом таза | + | + | + | + | **+** |
| Ходьба руки вверх в замок | + | + | + | + | **+** |
| Ходьба «змейкой» | + | + | + | + | **+** |
| Ходьба «восьмеркой» | + | + | + | + | **+** |
| Ходьба по прямой линии | + | + | + | + | **+** |
| Ходьба по прямой линии скрестным шагом, правой ногой влево, левой ногой вправо от линии | + | + | + | + | **+** |
| Ходьба с поворотами туловища вправо и разворотом таза влево и наоборот | + | + | + | + | **+** |
| Ходьба шагами максимальной длины | + | + | + | + | **+** |
| Имитация ходьбы на месте, с работой рук и разворотом таза | + | + | + | + | **+** |
| **Тактическая подготовка** | **1200** | **1860** | **2160** | **2460** | **3360** |
| *Дистанции 1 км, 2 км, 3 км, 5 км, 10 км, 20 км:* | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Распределение сил на всю дистанцию | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Закончить дистанцию | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Улучшить время прохождения дистанции | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Прохождение дистанции в равномерном темпе | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Прохождение дистанции с периодическими ускорениями по ходу | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Равномерное прохождение дистанции с постепенным увеличением темпа на финише | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Психологическая подготовка** | **900** | **1080** | **1260** | **1980** | **2760** |
| ***Общая психологическая подготовка*** | | | | | |
| формирование личности юного спортсмена | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| развитие спортивного интеллекта | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| развитие специализированных психических функций | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| развитие психомоторных качеств | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| развитие волевых и нравственных качеств | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| формирование способности к самоконтролю и саморегуляции | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Психологическая подготовка к соревнованиям*** | | | | | |
| формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Восстановительные мероприятия** | **300** | **360** | **420** | **960** | **1080** |
| ***Педагогические средства*** | | | | | |
| педагогические средства внушения | + | + | + | + | **+** |
| упражнения на релаксацию | + | + | + | + | **+** |
| переключение на другой вид спортивной деятельности | + | + | + | + | **+** |
| ***Гигиенические средства*** | | | | | |
| рациональный режим дня и питания. | + | + | + | + | **+** |
| душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающие характер, прогулки на свежем воздухе, русская парная баня, сауна. | + | + | + | + | **+** |
| прогулки, сон | + | + | + | + | **+** |
| ***Медико-биологические средства (под наблюдением врача)*** | | | | | |
| витаминизация | + | + | + | + | **+** |
| физиотерапия | + | + | + | + | **+** |
| гидротерапия | + | + | + | + | **+** |
| все виды массажа, самомассаж (сегментальный, точечный) | + | + | + | + | **+** |
| мануальная терапия | + | + | + | + | **+** |
| **Инструкторская и судейская практика** | **300** | **360** | **840** | **1440** | **1680** |
| ***Инструкторские навыки*** | | | | | |
| умение построить группу и подавать основные команды для расчета группы | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| умение провести разминку под наблюдением педагога | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| умение определить и исправить ошибку в выполнении упражнений у товарища | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| проведение занятий в младших объединениях под наблюдением тренера | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| самостоятельное проведение с группой обучающихся теоретической беседы на заданную тему | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Судейская практика*** |  |  |  |  |  |
| знание правил соревнований и основные методические положения судейства | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Участие в судействе соревнований |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Ведение протоколов соревнований |  |  | **+** | **+** | **+** |
| **Аттестация. Контрольные испытания**  (см. с. 30) | **240** | **360** | **360** | **960** | **1080** |
| контрольные упражнения представлены в системе контроля и зачетных требований программы | + | + | + | + | + |
| **Тренировочные мероприятия (сборы)**  (см. с. 10-11) | **2160** | **2640** | **3000** | **3480** | **3900** |
| тренировочные сборы в каникулярный период | + | + | + | + | + |
| **Участие в соревнованиях** | **600** | **720** | **1260** | **1440** | **1680** |
| Контрольные | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Отборочные | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Основные | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| **Самостоятельная деятельность обучающихся по заданию тренера** | **3720** | **4500** | **5220** | **5940** | **6720** |
| соблюдение режима дня | + | + | + | + | **+** |
| самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений | + | + | + | + | **+** |
| совершенствование двигательных действий спортивной ходьбы; | + | + | + | + | **+** |
| выполнение способов закаливания | + | + | + | + | **+** |
| совершенствование технико-тактических действий спортивной ходьбы;; | + | + | + | + | **+** |
| совершенствование техники спортивной ходьбы; | + | + | + | + | **+** |
| самостоятельное проведение разминки; | + | + | + | + | **+** |
| ведение дневника самоконтроля, освоение приемов оказания первой доврачебной помощи, измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений и др. | + | + | + | + | **+** |

**Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и**

**этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) – *Спортивная ходьба***

| **Тема теоретичной подготовки** | **Краткое содержание** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| --- | --- | --- |
| **ВСЕГО мин.** | | **3720** |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 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 | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. | + |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. | + |
| Психологическая  подготовка | 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 | 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 | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. | + |
| Восстановительные средства и мероприятия | 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. | + |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема теоретичной подготовки** | **Краткое содержание** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **ВСЕГО мин.** | | **4440** |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. | + |
| Социальные функции  спорта | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. | + |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. | + |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | 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 | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая струтсгура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности | + |

**Практическая часть – Спортивная ходьба**

***Обще подготовительные упражнения:***

* строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения и перестроения.

***Общеразвивающие упражнения:*** для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.

***физическая подготовка*** обучающихся (***общая и специальная***) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентами нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

| ***Наименование разделов, тем и средств подготовки*** | ***Годы обучения*** | |
| --- | --- | --- |
| **ССМ/**  Объем времени в год (минут) | **ВСМ/**  Объем времени в год (минут) |
| **Общая физическая подготовка - совершенствование** | **6240** | **5940** |
| *Самостоятельное выполнение комплексов разминки* | | |
| *Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами:*  для рук и плечевого пояса, туловища, ног и развития координационных способностей | + | + |
| *Совершенствование физических качеств:* |  |  |
| ***Сила*** | | |
| С набивными мячами (2-4 кг, выполняется в парах): броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу, через себя | **+** | **+** |
| Броски правой, левой | **+** | **+** |
| Приседание с мячом, броски от груди, из-за головы | **+** | **+** |
| Броски от груди из-за головы, правой, левой из положения сидя | **+** | **+** |
| Из положения сидя- наклон назад, броски от груди, из-за головы | **+** | **+** |
| Из положения лежа на животе, наклон назад, броски от груди | **+** | **+** |
| Упражнения с отягощениями (предметы 2,5 кг; 5 кг, 10 кг, 15 кг):  Из положения наклон вперед, подьем предмета вверх | **+** | **+** |
| Из положения наклон вперед жим предмета к груди | **+** | **+** |
| Из положения стоя сгибание-разгибание рук | **+** | **+** |
| Из положения лежа на спине, касание предмета за головой | **+** | **+** |
| Из положения сед, наклон назад, предмет перед собой | **+** | **+** |
| Упражнения с собственным весом:  Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | **+** | **+** |
| Из виса сгибание-разгибание рук | **+** | **+** |
| Из виса на гимнастической стенке подъем согнутых ног | **+** | **+** |
| Из положения упор лежа, поочередное отведение правой, левой ноги назад | **+** | **+** |
| Из положения упор лежа сзади на гимнастической скамейке, сгибание-разгибание рук | **+** | **+** |
| Стойка в упоре лежа 60-70 сек. | **+** | **+** |
| Стойка в упоре лежа сзади 60-70 сек. | **+** | **+** |
| Вис на гимнастической стенке 40-60 сек. | **+** | **+** |
| Упражнения со штангой (вес не превышает собственный вес): | **+** | **+** |
| Жим из положения лежа | **+** | **+** |
| Подъем вверх из положения стоя | **+** | **+** |
| Подъем вверх с опусканием за голову | **+** | **+** |
| Из положения штанга на плечах, выпады в шаге | **+** | **+** |
| Из положения стоя, сгибание, разгибание рук | **+** | **+** |
| ***Гибкость*** | | |
| Из положения сед, ноги врозь, наклон к правой, левой, через середину | **+** | **+** |
| Из положения сед, наклон вперед | **+** | **+** |
| Из положения лежа на спине, касание прямых ног за головой | **+** | **+** |
| И.п. стойка на лопатках | **+** | **+** |
| «Мост» из положения лежа на спине | **+** | **+** |
| Из положения лежа на правом боку, махи левой ногой в сторону | **+** | **+** |
| Из положения лежа на левом боку, махи правой ногой в сторону | **+** | **+** |
| Из положения сед на пятках наклон назад | **+** | **+** |
| Из положения упор стоя на коленях, мах правой, левой назад | **+** | **+** |
| Шпагат правой, левой | **+** | **+** |
| Кувырок вперед, назад | **+** | **+** |
| Стойка на голове | **+** | **+** |
| В упоре лежа на животе, руки в стороны, ладонями вперед. Прогнуться, руки, ноги отвести назад | **+** | **+** |
| Лежа на спине с закрытыми глазами, ноги согнуты-расслаблены. Движения расслабленными руками вверх. | **+** | **+** |
| В положении лежа на животе, захватив голень руками(ой) плавно согнуть ногу в коленном суставе до крайнего положения голени и держать позу, бедро при этом должно касаться пола, другая нога прямая. Колени не разводить. | **+** | **+** |
| Из положения лежа на животе, руки согнуты на уровне плеч, выпрямление рук и прогибание тела (мышцы расслаблены, плечи провалены), таз и бедра касаются пола | **+** | **+** |
| ***Ловкость и координация*** | | |
| Прыжки приставными шагами правым боком | **+** | **+** |
| Прыжки приставными шагами левым боком | **+** | **+** |
| Прыжки приставными шагами чередуя правым, левым боком | **+** | **+** |
| Бег с высоким подниманием бедра | **+** | **+** |
| Бег с захлестом | **+** | **+** |
| Прыжки в шаге | **+** | **+** |
| «Детский велосипед» с круговым движением рук назад | **+** | **+** |
| «Детский велосипед» с круговым движением рук вперед | **+** | **+** |
| Бег с выбросом прямых ног вперед | **+** | **+** |
| Бег скрестно правым боком | **+** | **+** |
| Бег скрестно левым боком | **+** | **+** |
| Бег спиной вперед | **+** | **+** |
| Бег чередуя спиной вперед, лицом вперед | **+** | **+** |
| Прыжки на скакалках:  На правой, левой, на двух, на двух назад | **+** | **+** |
| На двух скрестно правой | **+** | **+** |
| На двух скрестно левой | **+** | **+** |
| С высоким подниманием бедра | **+** | **+** |
| Бег через скакалку | **+** | **+** |
| Подвижные игры | **+** | **+** |
| Спортивные игры | **+** | **+** |
| Прыжки на гимнастической скамейкеиз разных исходных положений | **+** | **+** |
| Специальные упражнения на барьерах:  Перешагивание правой, левой | **+** | **+** |
| Перешагивание поочередно правой, левой | **+** | **+** |
| Перепрыгивание поочередно правой, левой | **+** | **+** |
| Перепрыгивание правым боком | **+** | **+** |
| Перепрыгивание левым боком | **+** | **+** |
| Перепрыгивание с возвратом правым боком | **+** | **+** |
| Перепрыгивание с возвратом левым боком | **+** | **+** |
| ***Быстрота*** | | |
| бег с ускорением до 60 м, 100 м | **+** | **+** |
| повторный бег до 6×30 м, 5×60 м, 4×50 м, 3×100 м | **+** | **+** |
| рывки из различных исходных положений по сигналу на 5-10 м стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа | **+** | **+** |
| челночный бег | **+** | **+** |
| бег с ускорениями | **+** | **+** |
| бег с изменением направления | **+** | **+** |
| Эстафеты | **+** | **+** |
| ***Выносливость*** | **+** | **+** |
| Равномерный бег от 2 км до 20 км | **+** | **+** |
| Равномерная ходьба от 2 км до 20 км | **+** | **+** |
| **Специальная физическая подготовка - совершенствование** | **14040** | **1700** |
| ***Специальная выносливость*** | | |
| Бег в равномерном темпе, постепенно увеличивая дистанцию | **+** | **+** |
| Спортивная ходьба в равномерном темпе, постепенно увеличивая дистанцию | **+** | **+** |
| Непрерывное чередование спортивной ходьбы и бега | **+** | **+** |
| Ходьба, бег по пересеченной местности | **+** | **+** |
| ***Скоростная выносливость*** | | |
| Чередование бега высокой и малой интенсивности | **+** | **+** |
| Чередование спортивной ходьбы высокой и малой интенсивности | **+** | **+** |
| Спортивная ходьба, бег с постепенным увеличением темпа | **+** | **+** |
| Спортивная ходьба на отрезках 100 м, 200 м (кол-во повторений 6-20 раз, через 1-2 мин. отдыха) | **+** | **+** |
| Спортивная ходьба 400 м, 500 м (от 3 раз и более в зависимости от подготовки спортсменов, через отдых до полного восстановления) | **+** | **+** |
| Спортивная ходьба 1 км, 2 км, 3 км, 5 км (кол-во повторений от 1 раза и более) | **+** | **+** |
| ***Скоростно-силовая выносливость*** | | |
| Спортивная ходьба, бег в гору на отрезках от 30 м до 100 м с интенсивностью выше среднего | **+** | **+** |
| Спортивная ходьба, бег с отягощением | **+** | **+** |
| Спортивная ходьба, бег с сопротивлением | **+** | **+** |
| Прыжки на скамейке с заданным временем и количеством повторений | **+** | **+** |
| Бег, прыжки по ступенькам из разных исходных положений, с заданной интенсивностью | **+** | **+** |
| **Техническая подготовка - совершенствование** | **9960** | **11220** |
| ***Техника работы рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе*** | | |
| Ходьба держа руки за спиной | + | **+** |
| Ходьба руки в стороны | + | **+** |
| Ходьба с круговым движением рук вперед | + | **+** |
| Ходьба с круговым движением рук назад | + | **+** |
| Ходьба руки за голову | + | **+** |
| Ходьба короткими шагами (семенящая) с согнутыми руками | + | **+** |
| Ходьба короткими шагами (семенящая) с опущенными руками | + | **+** |
| Работа рук при имитации ходьбы на месте (у зеркала): стоя, сидя на высокой скамейке (ноги на полу), сидя на низкой скамейке (ноги на полу), в положении сед, стоя с отрывом пяток стоп ног | + | **+** |
| ***Техника работы ног при спортивной ходьбе*** | | |
| Ходьба с акцентом на выпрямление ног в коленном суставе | + | **+** |
| Ходьба на пятках с различной длиной шага | + | **+** |
| Ходьба на пятках с подчеркнутым приподниманием носков ног | + | **+** |
| Ходьба перекатом с пятки на носок | + | **+** |
| Ходьба с опущенными руками, с акцентом постановки ноги на пятку | + | **+** |
| Ходьба с согнутыми руками, с акцентом постановки ноги на пятку | + | **+** |
| Ходьба с наклоном вперед и постановкой ноги на пятку | + | **+** |
| Ходьба с наклоном вперед на каждый шаг | + | **+** |
| Ходьба в гору, различной крутизны с акцентом на выпрямление ног в коленном суставе | + | **+** |
| ***Техника работы таза и плечевого пояса*** | | |
| Ходьба правая рука за спину, левая согнута, с максимальным разворотом таза | + | **+** |
| Ходьба левая рука за спину, правая согнута, с максимальным разворотом таза | + | **+** |
| Ходьба руки вверх в замок | + | **+** |
| Ходьба «змейкой» | + | **+** |
| Ходьба «восьмеркой» | + | **+** |
| Ходьба по прямой линии | + | **+** |
| Ходьба по прямой линии скрестным шагом, правой ногой влево, левой ногой вправо от линии | + | **+** |
| Ходьба с поворотами туловища вправо и разворотом таза влево и наоборот | + | **+** |
| Ходьба шагами максимальной длины | + | **+** |
| Имитация ходьбы на месте, с работой рук и разворотом таза | + | **+** |
| **Тактическая подготовка - совершенствование** | **4980** | **5940** |
| Дистанции 1 км, 2 км, 3 км, 5 км, 10 км, 20 км: | **+** | **+** |
| Распределение сил на всю дистанцию | **+** | **+** |
| Закончить дистанцию | **+** | **+** |
| Улучшить время прохождения дистанции | **+** | **+** |
| Прохождение дистанции в равномерном темпе | **+** | **+** |
| Прохождение дистанции с периодическими ускорениями по ходу | **+** | **+** |
| Равномерное прохождение дистанции с постепенным увеличением темпа на финише | **+** | **+** |
| **Психологическая подготовка - совершенствование** | **3720** | **4440** |
| ***Общая психологическая подготовка*** | | |
| совершенствование личности спортсмена | **+** | **+** |
| совершенствование спортивного интеллекта | **+** | **+** |
| совершенствование специализированных психических функций | **+** | **+** |
| совершенствование психомоторных качеств | **+** | **+** |
| совершенствование волевых и нравственных качеств | **+** | **+** |
| совершенствование способности к самоконтролю и саморегуляции | **+** | **+** |
| ***Психологическая подготовка к соревнованиям*** | | |
| совершенствование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости | **+** | **+** |
| совершенствование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке | **+** | **+** |
| **Восстановительные мероприятия - совершенствование** | **1200** | **1440** |
| ***Педагогические средства*** | | |
| педагогические средства внушения | + | **+** |
| упражнения на релаксацию | + | **+** |
| переключение на другой вид спортивной деятельности | + | **+** |
| ***Гигиенические средства*** | | |
| рациональный режим дня и питания. | + | **+** |
| душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающие характер, прогулки на свежем воздухе, русская парная баня, сауна. | + | **+** |
| прогулки, сон | + | **+** |
| ***Медико-биологические средства (под наблюдением врача)*** | | |
| витаминизация | + | **+** |
| физиотерапия | + | **+** |
| гидротерапия | + | **+** |
| все виды массажа, самомассаж, (сегментальный, точечный) | + | **+** |
| мануальная терапия | + | **+** |
| **Аттестация. Контрольные испытания**  (см. с. 31-33) | **1200** | **1440** |
| контрольные упражнения представлены в системе контроля и зачетных требований программы | + | + |
| **Тренировочные мероприятия (сборы)**  (см. с. 10-11) | **4320** | **5220** |
| тренировочные сборы в каникулярный период | + | + |
| **Участие в соревнованиях** | **2460** | **3720** |
| Контрольные | 4 | 4 |
| Отборочные | 2 | 2 |
| Основные | 2 | 2 |
| **Самостоятельная деятельность обучающихся по заданию тренера** | **7500** |  |
| соблюдение режима дня | + | **+** |
| самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений | + | **+** |
| совершенствование двигательных действий «Спортивной ходьбы»; | + | **+** |
| выполнение способов закаливания | + | **+** |
| совершенствование технико-тактических действий спортивной ходьбы;; | + | **+** |
| совершенствование техники спортивной ходьбы; | + | **+** |
| самостоятельное проведение разминки; | + | **+** |
| ведение дневника самоконтроля, освоение приемов оказания первой доврачебной помощи, измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений и др. | + | **+** |

Рабочая программа по виду спорта - спортивной дисциплине

«Многоборье»

*Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:*

Этап начальной подготовки (НП)

Теоретическая подготовка

| **Темы теоретической подготовки** | **Краткое содержание** | **Годы обучения** | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1/**  Объем времени в год (минут) | **2/**  Объем времени в год (минут**)** | **3/**  Объем времени в год (минут) |
| **ВСЕГО мин.** | | **540** | **720** | **720** |
| История возникновения легкой атлетики и ее развитие | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. | + | + | + |
| Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 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 | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. | + | + | + |
| Закаливание организма | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. | + | + | + |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спорта. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. | + | + | + |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. | + | + | + |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 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 | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. | + | + | + |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду' спорта «Легкая атлетика» | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. | + | + | + |

Практическая подготовка - Многоборье

***Обще подготовительные упражнения:***

* строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения и перестроения.

***Обще развивающие упражнения:*** для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.

***физическая подготовка*** обучающихся (***общая и специальная***) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентами нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

| **Наименование разделов, тем и средств**  **подготовки** | **Годы обучения** | | |
| --- | --- | --- | --- |
| **1/**  Объем времени в год (минут) | **2/**  Объем времени в год (минут) | **3/**  Объем времени в год (минут) |
| **Общая физическая подготовка** | **5520** | **7440** | **7320** |
| *Комплексы разминки* | | | |
| *Общеразвивающие упражнения:*  для рук и плечевого пояса, туловища, ног и развития координационных способностей | + | + | + |
| *Развитие физических качеств:* |  |  |  |
| ***Сила*** | | |  |
| С набивными мячами (1-2 кг): броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу |  | **+** | + |
| подбрасывание мяча вверх и ловля его, то же с поворотом на 1800 |  | **+** | + |
| наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом |  | **+** | + |
| перекатывание мяча друг другу ногами в положении сидя | **+** | **+** | + |
| в положении лежа на спине поднимание и опускание ног с зажатым между ступнями мячом |  | **+** | + |
| Упражнения с сопротивлением :  упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук |  | **+** | + |
| Станок для выжимания штанги ногами-13-16кг.(3-5 подходов по 5 раз) |  | **+** | + |
| Упражнения в висах и упорах:  из виса хватом сверху подтягивание (два подхода по 3-5 раз) |  | **+** | + |
| из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук (два подхода по 3-5 раз) |  | **+** | + |
| прыжки с места и с разбега (в длину и высоту) | **+** | **+** | + |
| ***Ловкость*** | | | |
| кувырки вперед с шага |  | + | + |
| кувырки из стойки на руках | **+** | **+** | + |
| длинный кувырок через веревочку (высота – 80 см) с места и с 2-3 шагов разбега | **+** | **+** | + |
| Акробатические упражнения(кувырки, перевороты, сальто) | **+** | **+** | + |
| упражнения на подкидной доске и батуте. Выполнять повтор, затрачивая15-25 мин. на все упражнения, включая интервал отдыха. | **+** | **+** | + |
| Упражнения на гимнастических снарядах (опорные прыжки, размахивания, перевороты, подъемы на брусьях и перекладине). Повторно с отдыхом 2-3 мин.. затрачивая 15-30 мин на все упражнения. | **+** | **+** | + |
| Подвижные игры с элементами гимнастики. | **+** | **+** | + |
| из упора присев перекатом назад в стойку на лопатках | **+** | **+** | + |
| стойка на голове из упора присев толчком двух ног | **+** | **+** | + |
| стойка на руках толчком одной и махом другой ноги | **+** | **+** | + |
| кувырок вперед через стойку на руках | **+** | **+** | + |
| упражнения для самостраховки при падении | **+** | **+** | + |
| упражнения в положении на мосту | **+** | **+** | + |
| подвижные и спортивные игры | **+** | **+** | **+** |
| прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч |  | **+** | **+** |
| прыжки вверх с места и с разбега, выполняя удары по мешку и т.п. |  | **+** | **+** |
| прыжки-подскоки со скакалкой | **+** | **+** | **+** |
| Упражнения с гимнастической палкой и на гимнастической стенке | **+** | **+** | **+** |
| эстафеты с элементами акробатики | **+** | **+** | **+** |
| упражнения в равновесии | **+** | **+** | **+** |
| упражнения в метании и ловле |  | **+** | **+** |
| упражнения в поднимании и переноске груза |  | **+** | **+** |
| ***Быстрота*** | | | |
| бег с ускорением до 60 м, 100 м, (и на скорость) | + | + | + |
| Бег на 20-50м с ходу и со старта, эстафетный бег с гандикапом | + | + | + |
| Рывки из различных исходных положений по сигналу на 5-10м, стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа | + | + | + |
| челночный бег | + | + | + |
| бег по уклону, прыжками, с ускорениями, с  изменением направления | + | + | + |
| ***Выносливость*** | | | |
| бег по пересеченной местности от 1500 м до 2000 м | + | + | + |
| медленный бег от 20 до 30 минут | + | + | + |
| ***Скоростно-силовая подготовка*** | | | |
| подскоки и прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий; | **+** | **+** | + |
| то же с отягощениями |  | **+** | + |
| подскоки и прыжки после приседаний с отягощением и без отягощений |  | **+** | + |
| эстафеты с прыжками и переносом тяжестей |  | **+** | + |
| игры и эстафеты с мячом | **+** | **+** | + |
| метания малого мяча в цель, на дальность | **+** | **+** | + |
| **Специальная физическая подготовка** | **5400** | **6420** | **6480** |
| ***Скоростная выносливость*** | | | |
| повторный бег 60 м 8 раз отдых 3 мин. | + | + | + |
| ***Скоростно-силовая подготовка*** | | | |
| упражнения с отягощениями и с собственным весом в высоком темпе | + | + | + |
| ***Взрывная сила*** | | | |
| прыжки, выпрыгивания, упражнения на снарядах | + | + | + |
| ***Гибкость*** | | | |
| упражнения для растягивания мышц (стретчинг) | + | + | + |
| наклоны, выпады, шпагаты, полушпагаты, махи, выкруты | + | + | + |
| упражнения в статическом режиме работы мышц с максимальной амплитудой | + | + | + |
| ***Сила*** | | | |
| упражнения с отягощением (в том числе изометрические) | + | + | + |
| упражнения с собственным весом | + | + | + |
| упражнения с сопротивление | + | + | + |
| сгибание, разгибание рук в упоре лежа, ноги разведены в стороны | + | + | + |
| ***Ловкость*** | | | |
| *Специализированные игровые комплексы:*  эстафетный комплекс с гимнастическими элементами | + | + | + |
| игры-задания по освоению барьерного бега | + | + | + |
| игры-задания по освоению прыжков в длину | + | + | + |
| игры-задания по освоению прыжков в высоту | + | + | + |
| игры-задания по освоению метания мяча | + | + | + |
| **Техническая подготовка** | **2220** | **3240** | **3240** |
| ***Спринтерский бег*** | | | |
| Фаза опоры (отталкивания и мах) | + | + | + |
| Фаза полета (мах, переход) | + | + | + |
| бег по прямой | + | + | + |
| бег по виражу | + | + | + |
| бег с сопротивлением | + | + | + |
| бег с ускорением | + | + | + |
| челночный бег | + | + | + |
| ***Техника низкого старта 4 фазы.*** | | | |
| В положении "На старт" | **+** | **+** | + |
| в положении "Внимание" | **+** | **+** | + |
| в положении" Марш" | **+** | **+** | + |
| Выбигание и ускорение. | **+** | **+** | + |
| Эстафетный бег. Невизуальная - Внутренняя передача. | **+** | **+** | + |
| Подготовка |  | **+** | + |
| ускорение |  | **+** | + |
| передача |  | **+** | + |
| финиш | **+** | **+** | + |
| ***Барьерный бег*** | | | |
| разбег- трехшажный ритм | + | + | + |
| фаза отталкивания | + | + | + |
| фаза преодоления барьера | + | + | + |
| фаза преодоления маховой ноги | + | + | + |
| фаза преодоления толчковой ноги | + | + | + |
| фаза приземления | + | + | + |
| ритмичный бег между барьерами | + | + | + |
| вся последовательность | + | + | + |
| ***Техника прыжка*** | | | |
| прыжки с места | **+** | **+** | **+** |
| прыжки с короткого разбега | **+** | **+** | **+** |
| прыжки с быстрого разбега | **+** | **+** | **+** |
| прыжок вверх | **+** | **+** | **+** |
| прыжок на расстоянии. Прыжок на скорость |  | **+** | + |
| ***Техника метания копья*** | | | |
| хват | **+** | **+** | **+** |
| фаза разбега | **+** | **+** | **+** |
| фаза 5-шажного ритма отведения. Предпоследний шаг |  | **+** | **+** |
| фаза выпуска. переход. Финальное усилие. |  | **+** | **+** |
| Финальное движение руки |  | **+** | **+** |
| Постановка стопы. Остановка |  | **+** | **+** |
| ***Техника толкания ядра*** | | | |
| Хват. фаза подготовки. |  | **+** | **+** |
| Фаза скачка. Положения стоп. Исходное положение. |  | **+** | **+** |
| Фаза выпуска: основное ускорение. Финальное движение руки. Остановка | **+** | **+** | **+** |
| ***Техника метания мяча*** | | | |
| Подготовка держания снаряда и исходное положение | **+** | **+** | **+** |
| Создание движущий силы. Разбег и разгон мяча | **+** | **+** | **+** |
| финальное усилие и выпуск мяча | **+** | **+** | **+** |
| остановка метателя | **+** | **+** | **+** |
| ***Круговые тренировки по принципу многоборья*** |  | + | + |
| **Тактическая подготовка** | **540** | **720** | **780** |
| На основании технического мастерства - установление равномерной нагрузки в упражнениях многоборья | + | + | + |
| Умение распределять силы между попытками, определять величину начального усилия в первых подходах или попытках. |  | + | + |
| Установка на достижение максимально высоких результатов в первой или последней попытках, чтобы ошеломить противника или не дать ему времени для сосредоточения и настройки. |  |  | + |
| Умение чувствовать скорость своего перемещения по дистанции и скорость соперников, сохранять легкость передвижения и возможность некоторого варьирования скорости, несмотря на краткосрочность соревновательного упражнения и эмоциональное возбуждение. |  |  | + |
| Регулирование усилий на дистанции с целью достижения наилучшего результата и определение своего поведения с учетом действий партнеров или основных соперников. |  |  | + |
| Навязывание сопернику невыгодной для него «раскладки сил» с резким изменением темпа продвижения по дистанции. |  |  | + |
| **Психологическая подготовка** | **540** | **720** | **780** |
| ***Общая психологическая подготовка*** | | |  |
| формирование личности юного спортсмена | + | + | + |
| развитие спортивного интеллекта | + | + | + |
| развитие специализированных психических функций | + | + | + |
| развитие психомоторных качеств | + | + | + |
| развитие волевых и нравственных качеств | + | + | + |
| формирование способности к самоконтролю и саморегуляции | + | + | + |
| ***Психологическая подготовка к соревнованиям*** | | |  |
| формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости | + | + | + |
| формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке | + | + | + |
| **Восстановительные мероприятия** | **180** | **240** | **240** |
| ***Педагогические средства.*** | | | |
| упражнения на релаксацию | + | + | + |
| сауна с бассейном | + | + | + |
| дыхательные упражнения | + | + | + |
| восстановительный бег | + | + | + |
| плавание | + | + | + |
| ***Гигиенические средства.*** |  |  |  |
| рациональный режим дня и питания. | + | + | + |
| душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающие характер, прогулки на свежем воздухе, русская парная баня, сауна. | + | + | + |
| прогулки, сон | + | + | + |
| ***Психологические средства*** | | | |
| психотерапия | + | + | + |
| аутотренинг | + | + | + |
| психопрофилактика | + | + | + |
| психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная) | + | + | + |
| психогигиена | + | + | + |
| разнообразие досуга | + | + | + |
| ***Медико-биологические средства (под наблюдением врача)*** | | | |
| витаминизация | + | + | + |
| физиотерапия | + | + | + |
| гидротерапия | + | + | + |
| массаж, самомассаж (сегментальный, точечный) | + | + | + |
| мануальная терапия |  |  |  |
| **Аттестация. Контрольные испытания** (см. с 29) | **120** | **240** | **240** |
| контрольные упражнения представлены в системе контроля и зачетных требований программы | + | + | + |
| **Тренировочные мероприятия (сборы)** (см. с 10-11) | **1260** | **1740** | **1740** |
| тренировочные сборы в каникулярный период | + | + |  |
| **Участие в соревнованиях** |  |  |  |
| Контрольные | 1 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | 1 | 1 |
| Основные | - | 1 | 1 |
| **Самостоятельная деятельность обучающихся по заданию тренера** | **2220** | **3000** | **3000** |
| соблюдение режима дня | + | + | + |
| самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений | + | + | + |
| совершенствование двигательных действий; | + | + | + |
| выполнение способов закаливания | + | + | + |
| выполнение технико-тактических действий; | + | + | + |
| выполнение технических действий многоборья; | + | + | + |
| самостоятельное проведение разминки; | + | + | + |
| ведение дневника самоконтроля, освоение приемов оказания первой доврачебной помощи, измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений и др. | + | + | + |

**Учебно-тренировочный этап (Т) - Многоборье**

**Теоретическая подготовка**

| **Темы теоретической подготовки** | **Краткое содержание** | **Годы обучения** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1/**  Объем времени в год (минут) | **2/**  Объем времени в год (минут) | **3/**  Объем времени в год (минут) | **4/**  Объем времени в год (минут) | **5/**  Объем времени в год (минут) |
| **ВСЕГО мин.** | | **900** | **1080** | **1440** | **1680** | **1800** |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 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 | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). | + | + | + | + | + |
| Режим дня и питание обучающихся | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. | + | + | + | + | + |
| Физиологические основы физической культуры | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. | + | + | + | + | + |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. | + | + | + | + | + |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. | + | + | + | + | + |
| Психологическая  подготовка | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности | + | + | + | + | + |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. | + | + | + | + | + |
| Правила вида спорта | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. | + | + | + | + | + |

**Практическая подготовка - Многоборье**

***Обще подготовительные упражнения:***

* строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения и перестроения.

***Общеразвивающие упражнения:*** для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.

***физическая подготовка*** обучающихся (***общая и специальная***) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентами нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

| ***Наименование разделов, тем и средств подготовки*** | ***Годы обучения*** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1/**  Объем времени в год (минут) | **2/**  Объем времени в год (минут) | **3/**  Объем времени в год (минут) | **4/**  Объем времени в год (минут) | **5/**  Объем времени в год (минут) |
| **Общая физическая подготовка** | **7260** | **8940** | **9960** | **8280** | **8400** |
| *Комплексы разминки* | | | | | |
| *Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами:*  для рук и плечевого пояса, туловища, ног и развития координационных способностей | + | + | + | + | + |
| *Развитие физических качеств* |  |  |  |  |  |
| ***Сила*** | | | | | |
| С набивными мячами: броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу | + | + | + | **+** | **+** |
| подбрасывание мяча вверх и ловля его, то же с поворотом на 1800 | + | + | + | **+** | **+** |
| наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом | + | + | + | **+** | **+** |
| перекатывание мяча друг другу ногами в положении сидя | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| в положении лежа на спине поднимание и опускание ног с зажатым между ступнями мячом | + | + | + | **+** | **+** |
| Упражнения с сопротивлением:  упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук | + | + | + | **+** | **+** |
| Станок для выжимания штанги ногами-13-16кг.(3-5 подходов по 5 раз) | + | + | + | **+** | **+** |
| Упражнения в висах и упорах:  из виса хватом сверху подтягивание (два подхода по 3-5 раз) | + | + | + | **+** | **+** |
| из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук (два подхода по 3-5 раз) | + | + | + | **+** | **+** |
| прыжки с места и с разбега (в длину и высоту) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Ловкость*** | | | | | |
| кувырки вперед с шага | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| кувырки из стойки на руках | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| длинный кувырок через веревочку (высота – 80 см) с места и с 2-3 шагов разбега | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, сальто) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| упражнения на подкидной доске и батуте. Выполнять повтор, затрачивая15-25 мин.на все упражнения, включая интервал отдыха. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Упражнения на гимнастических снарядах (опорные прыжки, размахивания, перевороты, подъемы на брусьях и перекладине.) Повторно с отдыхом 2-3 мин.затрачивая 15-30 мин на все упр. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Подвижные игры с элементами гимнастики. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| из упора присев перекатом назад в стойку на лопатках | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| стойка на голове из упора присев толчком двух ног | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| стойка на руках толчком одной и махом другой ноги | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| кувырок вперед через стойку на руках | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| упражнения для самостраховки при падении | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| упражнения в положении на мосту | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| подвижные и спортивные игры |  |  |  | **+** | **+** |
| прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч | + | + | + | **+** | **+** |
| прыжки вверх с места и с разбега, выполняя удары по мешку и т.п. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| прыжки-подскоки со скакалкой | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Упражнения с гимнастической палкой и на гимнастической стенке | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| эстафеты с элементами акробатики | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| упражнения в равновесии |  |  |  | **+** | **+** |
| упражнения в метании и ловле |  |  |  | **+** | **+** |
| упражнения в поднимании и переноске груза | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Быстрота*** | | | | | |
| бег с ускорением до 60 м, 100 м, (и на скорость) | + | + | + | **+** | **+** |
| Бег на 20-50 м с ходу и со старта, эстафетный бег с гандикапом, | + | + | + | **+** | **+** |
| рывки из различных исходных положений по сигналу на 5-10 м стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| челночный бег | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бег по уклону, прыжками, с ускорениями, с  изменением направления |  |  |  | **+** | **+** |
| ***Выносливость*** | | | | | |
| бег по пересеченной местности от 1500 м до 2000 м | + | + | + | **+** | **+** |
| медленный бег от 20 до 30 минут | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Скоростно-силовая подготовка*** | | | | | |
| подскоки и прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий; | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| то же с отягощениями | + | + | + | **+** | **+** |
| подскоки и прыжки после приседаний с отягощением и без отягощений | + | + | + | **+** | **+** |
| эстафеты с прыжками и переносом тяжестей | + | + | + | **+** | **+** |
| игры и эстафеты с мячом | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| метания малого мяча в цель, на дальность | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Специальная физическая подготовка** | **6660** | **7800** | **9120** | **10740** | **10860** |
| ***Скоростная выносливость*** | | | | | |
| повторный бег 60 м 8 раз отдых 3 мин. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Скоростно-силовая подготовка*** | | | | | |
| упражнения с отягощениями и с собственным весом в высоком темпе | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Взрывная сила*** | | | | | |
| прыжки, выпрыгивания, упражнения на снарядах | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Гибкость*** | | | | | |
| упражнения для растягивания мышц (стретчинг) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| наклоны, выпады, шпагаты, полушпагаты, махи, выкруты | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| упражнения в статическом режиме работы мышц с максимальной амплитудой | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Сила*** | | | | | |
| упражнения с собственным весом | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| упражнения с сопротивление | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| сгибание, разгибание рук в упоре лежа, ноги разведены в стороны | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Ловкость*** |  |  |  |  |  |
| *Специализированные игровые комплексы:*  эстафетный комплекс с гимнастическими элементами | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| игры-задания по освоению барьерного бега | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| игры-задания по освоению прыжков в длину | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| игры-задания по освоению прыжков в высоту | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| игры-задания по освоению метания мяча | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Техническая подготовка** | **6240** | **7440** | **8700** | **10500** | **11640** |
| ***Спринтерский бег*** | | | | | |
| Фаза опоры(отталкивания и мах) | + | + | + | + | **+** |
| Фаза полета(мах, переход) | + | + | + | + | **+** |
| бег по прямой | + | + | + | + | **+** |
| бег по виражу | + | + | + | + | **+** |
| бег с сопротивлением | + | + | + | + | **+** |
| бег с ускорением | + | + | + | + | **+** |
| челночный бег | + | + | + | + | **+** |
| ***Техника низкого старта 4 фазы.*** | | | | | |
| В положении "На старт" | + | + | + | + | **+** |
| в положении "Внимание" | + | + | + | + | **+** |
| в положении" Марш" | + | + | + | + | **+** |
| Выбигание и ускорения. | + | + | + | + | **+** |
| Эстафетный бег. Невизуальная - Внутренняя передача. | + | + | + | + | **+** |
| Подготовка | + | + | + | + | **+** |
| ускорение | + | + | + | + | **+** |
| передача | + | + | + | + | **+** |
| финиш | + | + | + | + | **+** |
| ***Барьерный бег*** | | | | | |
| разбег- трех шажный ритм | + | + | + | + | **+** |
| фаза отталкивания | + | + | + | + | **+** |
| фаза преодоления барьера | + | + | + | + | **+** |
| фаза преодоления маховой ноги | + | + | + | + | **+** |
| фаза преодоления толчковой ноги | + | + | + | + | **+** |
| фаза приземления | + | + | + | + | **+** |
| ритмичный бег между барьерами | + | + | + | + | **+** |
| вся последовательность | + | + | + | + | **+** |
| ***Техника прыжка*** | | | | | |
| прыжки с места | + | + | + | + | **+** |
| прыжки с короткого разбега | + | + | + | + | **+** |
| прыжки с быстрого разбега | + | + | + | + | **+** |
| прыжок вверх | + | + | + | + | **+** |
| прыжок на расстоянии. Прыжок на скорость | + | + | + | + | **+** |
| ***Техника метания копья*** | | | | | |
| хват | + | + | + | + | **+** |
| фаза разбега | + | + | + | + | **+** |
| фаза 5-шажного ритма отведения. Предпоследний шаг | + | + | + | + | **+** |
| фаза выпуска. переход. Финальное усилие. | + | + | + | + | **+** |
| Финальное движение руки | + | + | + | + | **+** |
| Постановка стопы. Остановка | + | + | + | + | **+** |
| ***Техника толкания ядра*** | | | | | |
| Хват. фаза подготовки. |  |  |  | **+** | **+** |
| Фаза скачка. Положения стоп. Исходное положение. |  |  |  | **+** | **+** |
| Фаза выпуска: основное ускорение. Финальное движение руки. Остановка | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Техника метания мяча*** | | | | | |
| Подготовка держания снаряда и исходное положение | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Создание движущий силы. Разбег и разгон мяча | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| финальное усилие и выпуск мяча | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| остановка метателя | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Круговые тренировки по принципу многоборья*** |  |  |  | + | **+** |
| **Тактическая подготовка** | **900** | **1080** | **1260** | **1500** | **1680** |
| На основании технического мастерства - установление нагрузки в упражнениях многоборья | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Умение распределять силы между попытками, определять величину начального усилия в первых подходах или попытках. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Установка на достижение максимально высоких результатов в первой или последней попытках, чтобы ошеломить противника или не дать ему времени для сосредоточения и настройки. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Умение чувствовать скорость своего перемещения по дистанции и скорость соперников, сохранять легкость передвижения и возможность некоторого варьирования скорости, несмотря на краткосрочность соревновательного упражнения и эмоциональное возбуждение. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Регулирование усилий на дистанции с целью достижения наилучшего результата и определение своего поведения с учетом действий партнеров или основных соперников. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Навязывание сопернику невыгодной для него «раскладки сил» с резким изменением темпа продвижения по дистанции. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Психологическая подготовка обучающегося** | **900** | **1080** | **1320** | **1500** | **1680** |
| ***Общая психологическая подготовка*** | | | | | |
| формирование личности юного спортсмена | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| развитие спортивного интеллекта | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| развитие специализированных психических функций | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| развитие психомоторных качеств | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| развитие волевых и нравственных качеств | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| формирование способности к самоконтролю и саморегуляции | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Психологическая подготовка к соревнованиям*** | | | | | |
| формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Инструкторская и судейская практика** | **900** | **1080** | **1380** | **1980** | **2760** |
| ***Инструкторские навыки*** | | | | | |
| умение построить группу и подавать основные команды для расчета группы | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| умение составить конспект занятия под наблюдением педагога и провести разминку |  |  | **+** | **+** | **+** |
| умение определить и исправить ошибку в выполнении упражнений у товарища по команде | + | + | + | **+** | **+** |
| проведение занятий в младших объединениях под наблюдением педагога |  |  | **+** | **+** | **+** |
| самостоятельное составление конспекта занятия и проведение одной из частей занятия |  |  | **+** | **+** | **+** |
| самостоятельное проведение с группой обучающихся теоретической беседы на заданную тему |  |  | **+** | **+** | **+** |
| ***Судейская практика*** | | | | | |
| знание правил соревнований и основные методические положения судейства | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Восстановительные мероприятия** | **300** | **360** | **480** | **960** | **1680** |
| ***Педагогические средства*** | | | | | |
| педагогические средства внушения | + | + | + | + | **+** |
| упражнения на релаксацию | + | + | + | + | **+** |
| переключение на другой вид спортивной деятельности | + | + | + | + | **+** |
| ***Гигиенические средства*** | | | | | |
| рациональный режим дня и питания. | + | + | + | + | **+** |
| душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающие характер, прогулки на свежем воздухе, русская парная баня, сауна. | + | + | + | + | **+** |
| прогулки, сон | + | + | + | + | **+** |
| ***Медико-биологические средства (под наблюдением врача)*** | | | | | |
| витаминизация | + | + | + | + | **+** |
| физиотерапия | + | + | + | + | **+** |
| гидротерапия | + | + | + | + | **+** |
| все виды массажа, самомассаж (сегментальный, точечный) | + | + | + | + | **+** |
| мануальная терапия | + | + | + | + | **+** |
| **Аттестация. Контрольные испытания**  (см. с. 30) | **360** | **360** | **480** | **960** | **1680** |
| контрольные упражнения представлены в системе контроля и зачетных требований программы | + | + | + | + | + |
| **Тренировочные мероприятия (сборы)**  (см. с. 10-11) | **2160** | **2640** | **3000** | **3480** | **3900** |
| тренировочные сборы в каникулярный период | + | + | + | + | + |
| **Участие в соревнованиях** | **600** | **720** | **840** | **1440** | **1680** |
| Контрольные | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Отборочные | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Основные | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| **Самостоятельная деятельность обучающихся по заданию тренера** | **3720** | **4500** | **5220** | **58940** | **6720** |
| соблюдение режима дня | + | + | + | + | **+** |
| самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений | + | + | + | + | **+** |
| совершенствование двигательных действий многоборья | + | + | + | + | **+** |
| выполнение способов закаливания | + | + | + | + | **+** |
| совершенствование технико-тактических действий многоборья; | + | + | + | + | **+** |
| совершенствование техники многоборья; | + | + | + | + | **+** |
| самостоятельное проведение разминки; | + | + | + | + | **+** |
| ведение дневника самоконтроля, освоение приемов оказания первой доврачебной помощи, измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений и др. | + | + | + | + | **+** |

**Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и**

**этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) – Многоборье**

| **Тема теоретичной подготовки** | **Краткое содержание** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| --- | --- | --- |
| **ВСЕГО мин.** | | **3120** |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 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 | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. | + |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. | + |
| Психологическая  подготовка | 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 | 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 | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. | + |
| Восстановительные средства и мероприятия | 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. | + |

**Многоборье**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема теоретичной подготовки** | **Краткое содержание** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **ВСЕГО мин.** | | **3600** |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. | + |
| Социальные функции  спорта | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. | + |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. | + |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | 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 | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая струтсгура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности | + |

**Практическая часть - Многоборье**

***Обще подготовительные упражнения:***

* строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения и перестроения.

***Общеразвивающие упражнения:*** для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.

***физическая подготовка*** обучающихся (***общая и специальная***) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентами нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

| ***Наименование разделов, тем и средств подготовки*** | ***Этапы подготовки*** | |
| --- | --- | --- |
| **4/**  Объем времени в год (минут) | **5/**  Объем времени в год (минут) |
| **Общая физическая подготовка** | **6840** | **7440** |
| *Самостоятельное выполнение комплексов разминки* | | |
| *Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами:*  для рук и плечевого пояса, туловища, ног и развития координационных способностей | + | + |
| *Совершенствование физических качеств* |  |  |
| ***Сила*** | | |
| С набивными мячами: броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу | **+** | **+** |
| подбрасывание мяча вверх и ловля его, то же с поворотом на 1800 | **+** | **+** |
| наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом | **+** | **+** |
| перекатывание мяча друг другу ногами в положении сидя | **+** | **+** |
| в положении лежа на спине поднимание и опускание ног с зажатым между ступнями мячом | **+** | **+** |
| Упражнения с сопротивлением:  упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук | **+** | **+** |
| Станок для выжимания штанги ногами-13-16кг. (3-5 подходов по 5 раз и более) | **+** | **+** |
| Упражнения в висах и упорах:  из виса хватом сверху подтягивание (два подхода по 3-5 раз) | **+** | **+** |
| из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук (два подхода по 3-5 раз) | **+** | **+** |
| прыжки с места и с разбега (в длину и высоту) | **+** | **+** |
| ***Ловкость*** | | |
| кувырки вперед с шага | **+** | **+** |
| кувырки из стойки на руках | **+** | **+** |
| длинный кувырок через веревочку (высота – 80 см) с места и с 2-3 шагов разбега | **+** | **+** |
| Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, сальто) | **+** | **+** |
| упражнения на подкидной доске и батуте. Выполнять повтор, затрачивая15-25 мин. на все упражнения, включая интервал отдыха. | **+** | **+** |
| Упражнения на гимнастических снарядах (опорные прыжки, размахивания, перевороты, подъемы на брусьях и перекладине.) Повторно с отдыхом 2-3 мин.затрачивая 15-30 мин на все упр. | **+** | **+** |
| Подвижные игры с элементами гимнастики. | **+** | **+** |
| из упора присев перекатом назад в стойку на лопатках | **+** | **+** |
| стойка на голове из упора присев толчком двух ног | **+** | **+** |
| стойка на руках толчком одной и махом другой ноги | **+** | **+** |
| кувырок вперед через стойку на руках | **+** | **+** |
| упражнения для самостраховки при падении | **+** | **+** |
| упражнения в положении на мосту | **+** | **+** |
| подвижные и спортивные игры | **+** | **+** |
| прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч | **+** | **+** |
| прыжки вверх с места и с разбега, выполняя удары по мешку и т.п. | **+** | **+** |
| прыжки-подскоки со скакалкой | **+** | **+** |
| Упражнения с гимнастической палкой и на гимнастической стенке | **+** | **+** |
| эстафеты с элементами акробатики | **+** | **+** |
| упражнения в равновесии | **+** | **+** |
| упражнения в метании и ловле | **+** | **+** |
| упражнения в поднимании и переноске груза | **+** | **+** |
| ***Быстрота*** | | |
| бег с ускорением до 60 м, 100 м, (и на скорость) | **+** | **+** |
| Бег на 20-50м с ходу и со старта, эстафетный бег с гандикапом, | **+** | **+** |
| рывки из различных исходных положений по сигналу на 5-10 м стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа | **+** | **+** |
| челночный бег | **+** | **+** |
| бег по уклону, прыжками, с ускорениями, с  изменением направления | **+** | **+** |
| ***Выносливость*** | | |
| бег по пересеченной местности от 1500 м до 2000 м | **+** | **+** |
| медленный бег от 20 до 30 минут | **+** | **+** |
| ***Скоростно-силовая подготовка*** | | |
| подскоки и прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий; | **+** | **+** |
| то же с отягощениями | **+** | **+** |
| подскоки и прыжки после приседаний с отягощением и без отягощений | **+** | **+** |
| эстафеты с прыжками и переносом тяжестей | **+** | **+** |
| игры и эстафеты с мячом | **+** | **+** |
| метания малого мяча в цель, на дальность | **+** | **+** |
| **Специальная физическая подготовка - совершенствование** | **11640** | **14100** |
| ***Скоростная выносливость*** | | |
| повторный бег 60 м 8 и более раз, отдых 3 мин. | **+** | **+** |
| ***Скоростно-силовая подготовка*** | | |
| упражнения с отягощениями и с собственным весом в высоком темпе | **+** | **+** |
| ***Взрывная сила*** | | |
| прыжки, выпрыгивания, упражнения на снарядах | **+** | **+** |
| ***Гибкость*** | | |
| упражнения для растягивания мышц (стретчинг) | **+** | **+** |
| наклоны, выпады, шпагаты, полушпагаты, махи, выкруты | **+** | **+** |
| упражнения в статическом режиме работы мышц с максимальной амплитудой | **+** | **+** |
| ***Сила*** | | |
| упражнения с собственным весом | **+** | **+** |
| упражнения с сопротивление | **+** | **+** |
| сгибание, разгибание рук в упоре лежа, ноги разведены в стороны | **+** | **+** |
| ***Ловкость*** |  |  |
| *Специализированные игровые комплексы:*  эстафетный комплекс с гимнастическими элементами | **+** | **+** |
| игры-задания по освоению барьерного бега | **+** | **+** |
| игры-задания по освоению прыжков в длину | **+** | **+** |
| игры-задания по освоению прыжков в высоту | **+** | **+** |
| игры-задания по освоению метания мяча | **+** | **+** |
| **Техническая подготовка- совершенствование** | **12900** | **14100** |
| ***Спринтерский бег*** | | |
| Фаза опоры (отталкивания и мах) | + | **+** |
| Фаза полета (мах, переход) | + | **+** |
| бег по прямой | + | **+** |
| бег по виражу | + | **+** |
| бег с сопротивлением | + | **+** |
| бег с ускорением | + | **+** |
| челночный бег | + | **+** |
| ***Техника низкого старта 4 фазы.*** | | |
| В положении "На старт" | + | **+** |
| в положении "Внимание" | + | **+** |
| в положении" Марш" | + | **+** |
| Выбигание и ускорения. | + | **+** |
| Эстафетный бег. Невизуальная - Внутренняя передача. | + | **+** |
| Подготовка | + | **+** |
| ускорение | + | **+** |
| передача | + | **+** |
| финиш | + | **+** |
| ***Барьерный бег*** | | |
| разбег- трех шажный ритм | + | **+** |
| фаза отталкивания | + | **+** |
| фаза преодоления барьера | + | **+** |
| фаза преодоления маховой ноги | + | **+** |
| фаза преодоления толчковой ноги | + | **+** |
| фаза приземления | + | **+** |
| ритмичный бег между барьерами | + | **+** |
| вся последовательность | + | **+** |
| ***Техника прыжка*** | | |
| прыжки с места | + | **+** |
| прыжки с короткого разбега | + | **+** |
| прыжки с быстрого разбега | + | **+** |
| прыжок вверх | + | **+** |
| прыжок на расстоянии. Прыжок на скорость | + | **+** |
| ***Техника метания копья*** | | |
| хват | + | **+** |
| фаза разбега | + | **+** |
| фаза 5-шажного ритма отведения. Предпоследний шаг | + | **+** |
| фаза выпуска. переход. Финальное усилие. | + | **+** |
| Финальное движение руки | + | **+** |
| Постановка стопы. Остановка | + | **+** |
| ***Техника толкания ядра*** | | |
| Хват. фаза подготовки. | **+** | **+** |
| Фаза скачка. Положения стоп. Исходное положение. | **+** | **+** |
| Фаза выпуска: основное ускорение. Финальное движение руки. Остановка | **+** | **+** |
| ***Техника метания мяча*** | | |
| Подготовка держания снаряда и исходное положение | **+** | **+** |
| Создание движущий силы. Разбег и разгон мяча | **+** | **+** |
| финальное усилие и выпуск мяча | **+** | **+** |
| остановка метателя | **+** | **+** |
| ***Круговые тренировки по принципу многоборья*** | + | **+** |
| **Тактическая подготовка - совершенствование** | **3120** | **3720** |
| На основании технического мастерства - установление рациональной нагрузки в упражнениях многоборья | **+** | **+** |
| Умение распределять силы между попытками, определять величину начального усилия в первых подходах или попытках. | **+** | **+** |
| Установка на достижение максимально высоких результатов в первой или последней попытках, чтобы ошеломить противника или не дать ему времени для сосредоточения и настройки. | **+** | **+** |
| Умение чувствовать скорость своего перемещения по дистанции и скорость соперников, сохранять легкость передвижения и возможность некоторого варьирования скорости, несмотря на краткосрочность соревновательного упражнения и эмоциональное возбуждение. | **+** | **+** |
| Регулирование усилий на дистанции с целью достижения наилучшего результата и определение своего поведения с учетом действий партнеров или основных соперников. | **+** | **+** |
| Навязывание сопернику невыгодной для него «раскладки сил» с резким изменением темпа продвижения по дистанции. | **+** | **+** |
| **Психологическая подготовка - совершенствование** | **3120** | **3720** |
| ***Общая психологическая подготовка*** | | |
| совершенствование личности юного спортсмена | **+** | **+** |
| совершенствование спортивного интеллекта | **+** | **+** |
| совершенствование специализированных психических функций | **+** | **+** |
| совершенствование психомоторных качеств | **+** | **+** |
| совершенствование волевых и нравственных качеств | **+** | **+** |
| совершенствование способности к самоконтролю и саморегуляции | **+** | **+** |
| ***Психологическая подготовка к соревнованиям*** | | |
| совершенствование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости | **+** | **+** |
| совершенствование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке | **+** | **+** |
| **Инструкторская и судейская практика - совершенствование** | **2460** | **2940** |
| ***Инструкторские навыки и умения*** | | |
| умение построить группу и подавать основные команды для расчета группы | **+** | **+** |
| умение составить конспект занятия под наблюдением педагога и провести разминку | **+** | **+** |
| умение определить и исправить ошибку в выполнении упражнений у товарища по команде | **+** | **+** |
| проведение занятий в младших объединениях под наблюдением педагога | **+** | **+** |
| самостоятельное составление конспекта занятия и проведение одной из частей занятия | **+** | **+** |
| самостоятельное проведение с группой обучающихся теоретической беседы на заданную тему | **+** | **+** |
| ***Судейская практика*** | | |
| знание правил соревнований и основные методические положения судейства, судейство соревнований | **+** | **+** |
| **Восстановительные мероприятия - совершенствование** | **1860** | **2940** |
| ***Педагогические средства*** | | |
| педагогические средства внушения | + | **+** |
| упражнения на релаксацию | + | **+** |
| переключение на другой вид спортивной деятельности | + | **+** |
| ***Гигиенические средства*** | | |
| рациональный режим дня и питания. | + | **+** |
| душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающие характер, прогулки на свежем воздухе, русская парная баня, сауна. | + | **+** |
| прогулки, сон | + | **+** |
| ***Медико-биологические средства (под наблюдением врача)*** | | |
| витаминизация | + | **+** |
| физиотерапия | + | **+** |
| гидротерапия | + | **+** |
| все виды массажа, самомассаж (сегментальный, точечный) | + | **+** |
| мануальная терапия |  |  |
| **Аттестация. Контрольные испытания**  (см. с. 31-33) | **1800** | **2160** |
| контрольные упражнения представлены в системе контроля и зачетных требований программы | + | + |
| **Тренировочные мероприятия (сборы)**  (см. с. 10-11) | **4320** | **5220** |
| тренировочные сборы в каникулярный период | + | + |
| **Участие в соревнованиях** | **1860** | **3000** |
| Контрольные | 6 | 6 |
| Отборочные | 2 | 2 |
| Основные | 2 | 2 |
| **Самостоятельная деятельность обучающихся по заданию тренера** | **7500** | **9000** |
| соблюдение режима дня | + | **+** |
| самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений | + | **+** |
| совершенствование двигательных действий многоборья; | + | **+** |
| выполнение способов закаливания | + | **+** |
| совершенствование технико-тактических действий многоборья; | + | **+** |
| совершенствование техники многоборья; | + | **+** |
| самостоятельное проведение разминки; | + | **+** |
| ведение дневника самоконтроля, освоение приемов оказания первой доврачебной помощи, измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений и др. | + | **+** |

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным

спортивным дисциплинам

*16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «Легкая атлетика» относятся:*

- Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика", содержащим в своем наименовании слово "бег" с указанием дистанции до 400 м включительно (далее - бег на короткие дистанции), слово "бег" с указанием дистанции более 400 м (далее - бег на средние и длинные дистанции), слово "ходьба" (далее - спортивная ходьба), слово "прыжок" (далее - прыжки); слова "метание" и "толкание" (далее - метания), слово "борье" (далее - многоборье), основаны на особенностях вида спорта "легкая атлетика" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "легкая атлетика", по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

- 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".

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы

спортивной подготовки

*17. Материально-технические условия реализации Программы*

**Условия реализации программы**

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

* наличие беговой дорожки;
* наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
* наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;
* наличие тренировочного спортивного зала;
* наличие тренажерного зала;
* наличие раздевалок, душевых;
* наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой   
  и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий   
  и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой   
  и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных   
  и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми   
  для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
* обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
* обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
* медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (*включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса*).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20%   
от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – ***двух*** часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – ***трех*** часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – ***четырех*** часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – ***четырех*** часов.

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

В 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 и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Барьер легкоатлетический универсальный | штук | 40 |
| 2. | Брус для отталкивания | штук | 1 |
| 3. | Буфер для остановки ядра | штук | 1 |
| 4. | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 10 |
| 5. | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг) | комплект | 10 |
| 6. | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | комплект | 3 |
| 7. | Грабли | штук | 2 |
| 8. | Доска информационная | штук | 2 |
| 9. | Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту | штук | 2 |
| 10. | Колокол сигнальный | штук | 1 |
| 11. | Конус высотой 15 см | штук | 10 |
| 12. | Конус высотой 30 см | штук | 20 |
| 13. | Конь гимнастический | штук | 1 |
| 14. | Круг для места толкания ядра | штук | 1 |
| 15. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 16. | Место приземления для прыжков в высоту | штук | 1 |
| 17. | Мяч для метания (140 г) | штук | 10 |
| 18. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 8 |
| 19. | Палочка эстафетная | штук | 20 |
| 20. | Патроны для пистолета стартового | штук | 1000 |
| 21. | Пистолет стартовый | штук | 2 |
| 22. | Планка для прыжков в высоту | штук | 8 |
| 23. | Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м) | штук | 1 |
| 24. | Рулетка (10 м) | штук | 3 |
| 25 | Рулетка (100 м) | штук | 2 |
| 26. | Рулетка (20 м) | штук | 1 |
| 27. | Рулетка (50 м) | штук | 3 |
| 28. | Секундомер | штук | 10 |
| 29. | Скамейка гимнастическая | штук | 20 |
| 30. | Скамейка для жима штанги лежа | штук | 4 |
| 31. | Стартовые колодки | пар | 10 |
| 32. | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
| 33. | Стойки для приседания со штангой | пар | 1 |
| 34. | Электромегафон | штук | 1 |
| Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье | | | |
| 35. | Препятствие для бега (3,96 м) | штук | 3 |
| 36. | Препятствие для бега (5 м) | штук | 1 |
| 37. | Препятствие для бега (3,66 м) | штук | 1 |
| Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье | | | |
| 38. | Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом | штук | 2 |
| 39. | Место приземления для прыжков с шестом | штук | 1 |
| 40. | Планка для прыжков с шестом | штук | 10 |
| 41. | Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом | штук | 1 |
| 42. | Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом | пар | 2 |
| 43. | Стойки для прыжков с шестом | пар | 1 |
| 44. | Ящик для упора шеста | штук | 1 |
| Для спортивных дисциплин метания, многоборье | | | |
| 45. | Диск массой 1,0 кг | штук | 20 |
| 46. | Диск массой 1,5 кг | штук | 10 |
| 47. | Диск массой 1,75 кг | штук | 15 |
| 48. | Диск массой 2,0 кг | штук | 20 |
| 49. | Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг) | комплект | 3 |
| 50. | Копье массой 600 г | штук | 20 |
| 51. | Копье массой 700 г | штук | 20 |
| 52. | Копье массой 800 г | штук | 20 |
| 53. | Круг для места метания диска | штук | 1 |
| 54. | Круг для места метания молота | штук | 1 |
| 55. | Молот массой 3,0 кг | штук | 10 |
| 56. | Молот массой 4,0 кг | штук | 10 |
| 57. | Молот массой 5,0 кг | штук | 10 |
| 58. | Молот массой 6,0 кг | штук | 10 |
| 59. | Молот массой 7,26 кг | штук | 10 |
| 60. | Ограждение для метания диска | штук | 1 |
| 61. | Ограждение для метания молота | штук | 1 |
| 62. | Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении | штук | 1 |
| 63. | Ядро массой 3,0 кг | штук | 20 |
| 64. | Ядро массой 4,0 кг | штук | 20 |
| 65. | Ядро массой 5,0 кг | штук | 10 |
| 66. | Ядро массой 6,0 кг | штук | 10 |
| 67. | Ядро массой 7,26 кг | штук | 20 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование** | | | | | | | | | | | |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) |
| 1. | Диск | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Копье | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Молот в сборе | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 4. | Шест | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| 5. | Ядро | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) |
| 1. | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 4. | Майка легкоатлетическая | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Обувь для метания диска и молота | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 6. | Обувь для толкания ядра | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 7. | Перчатки для метания молота | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 8. | Трусы легкоатлетические | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Шиповки для бега на короткие дистанции | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 10. | Шиповки для бега на средние и длинные дистанции | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 11. | Шиповки для бега с препятствиями "стипль-чеза" | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 12. | Шиповки для метания копья | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 13. | Шиповки для прыжков в высоту | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 14. | Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 15. | Шиповки для тройного прыжка | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

*18. Кадровые условия реализации Программы:*

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

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

***19. Информационно-методические условия реализации Программы***

***Методическая литература***

1.Алабин, В. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. Учебное пособие. / В.Г. Алабин - Челябинск, 1977. – 304 с., ил.

2. Бондарчук, А. Тренировка легкоатлета. Учебное пособие. / А.П. Бондарчук - Киев, 1986. – 220 с.

3. Валик, Б. Тренерам юных легкоатлетов. / Б.В. Валик – М.: Физкультура и спорт,1983. – 143 с.

4. Вацула, И. Азбука тренировки легкоатлета. / И. Вацула - Минск: Полымя,1986. - 132 с.

5. Верхошанский, Ю. Программирование и организация тренировочного процесса. / [Текст]: Учебное пособие. Ю.В. Верхошанский - М.: Физкультура и спорт, 1985. – 145 с.

6. Волков, В. Восстановительные процессы в спорте. / В.М. Волков - М.: Физкультура и спорт,1983. – 243 с.

7. Годик, М. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. / М.А. Годик - М.: Физкультура и спорт, 1980. – 123 с.

8. Зеличенок, В. Легкая атлетика: критерии отбора. / В.Б. Зеличенок, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа - М.: Терра - спорт, 2000. – 65 с.

9. Куду, Ф. Легкоатлетические многоборья. / Ф.О. Куду [Текст] : Учебно-методическое пособие - М.: Терра - спорт, 2000. – 365 с.

10. Макаров, А. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100,200,400 м). / А.Н. Макаров [Текст] : Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.- М.: Терра - спорт, 2007. - 231 с.

11. Макаров, А. Легкая атлетика. Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. / А.Н. Макаров, В.З. Сирис, В.П. Теннов. - М.: Физкультура и спорт 1987. - 241 с.

12. Матвеева, Л. Основы спортивной тренировки. / Л.П. Матвеева - М.: Физкультура и спорт,1977. 304 с.

13. Мельников, В. Психология. Учебник для институтов физической культуры. / В.М. Мельников - М.: Физкультура и спорт, 1987. 423 с.

14. Озолин, Э. Спринтерский бег. / Э.С. Озолин - М.: Физкультура и спорт, 1986. 143 с.

15. Озолин, Н. Настольная книга тренера. / Н.Г. Озолин - М.: Физкультура и спорт, 2004. 161 с.

16. Попов, В. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. [Текст]: Учебно-методическое пособие. / В.Б. Попов - М.: Физкультура и спорт, 2004. 163 с.

17. Попов, В. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. [Текст] : Учебное пособие. / В.Б. Попов - М.: Советский спорт, 2004. 87 с.

18. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Барьерный бег. - М.: Советский спорт, 2004. 324 с.

19. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Метания. - М.: Советский спорт, 2004. 202 с.

20. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции. - М.: Советский спорт, 2004. 140 с.

21. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. - М.: Советский спорт, 2005.

22. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Прыжки. - М.: Советский спорт, 2005. 87 с.

27. Филин, В. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. / В.П. Филин - М.: Физкультура и спорт, 1994. 202 с.

28. Филин, В. Теория и методика юношеского спорта. [Текст] : Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. / В.П. Филин - М.: Физкультура и спорт, 1987.

29. Хоменков, Л. Учебник тренера по легкой атлетике./ Л.С. Хоменков - М.: Физкультура и спорт, 1982.

30. Щенников Б.Ф. Барьерный бег для женщин, 1982.

***Перечень аудиовизуальных материалов***

1. www.fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika

2. www.youtube.com/watch?v=KDcUDz88bDc

3. www.youtube.com/watch?v=fBGdow0RjPs

4. www. youtube. com/watch?v=VPaEkCH\_f-E

5. www.youtube.com/watch?v=VXc6NF qnCRU

6. www.youtube.com/watch?v=ei0PE0P5mrY

7. www.youtube.com/watch?v=72xfu\_\_2sKQ

8. http://vk.com/athleticsclubru

***Перечень Интернет-ресурсов***

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

3. www.rusathletics.com - Федерация легкой атлетики России

4. [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru) – Российское антидопинговое агентство

5. [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org) - Всемирное антидопинговое агентство

6. [www.roc.ru](http://www.roc.ru) - Олимпийский комитет России

7. www.iaaf.org - Международная ассоциация легкоатлетических федераций

8. www.olympic.org - Международный олимпийский комитет

9.//http://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/priznanie-vidov-sport - Всероссийский реестр видов спорта

10. www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/ - Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг.

11. www.minsport.gov.ru/sport/highsport/edinyy-kalendarnyy-p/ - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях

12. www.bmsi.ru - Библиотека международной спортивной информации

13. [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/) - Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

14. [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru) - Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта

15. http ://Lib.sportedu.ru/ - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

16. www.kraysport.ru - Министерство спорта Красноярского края

17. www.mir-la.com - Мир легкой атлетики

18. [www.nastart.org](http://www.nastart.org) - На Старт Легкая атлетика юных

19. http://www.european-athletics.org/- Европейская легкоатлетическая ассоциация