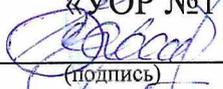


**Государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Училище олимпийского резерва №1 (колледж)»
(ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)»)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО
«УОР №1 (колледж)»


(подпись) С.В.Степанов

от 31.03.2023 № 04-45/69

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

(разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 года № 996)

Срок реализации Программы:
4 года (2023-2026 гг.)

Екатеринбург
2023

СОДЕРЖАНИЕ

разд	подраздел	содержание	стр
I	1,2	Общие положения	4
II		Характеристика ДО программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»	4
	3	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	4
	4	Объем программы	4
	5	Формы (виды) обучения	5
	6	Годовой учебно-тренировочный план	7
	7	Календарный план воспитательной работы	10
	8	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
	9	Инструкторская и судейская практика	16
	10	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III		Система контроля	
	11	Требования к результатам прохождения Программы	22
	12	Оценка результатов освоения Программы.	24
	13	Рекомендации по организации проведения комплексов контрольно-переводных упражнений и вступительных испытаний для абитуриентов УОР	24
	14	Описание выполнения нормативов общей и специальной физической подготовки и условия поступления в УОР	25
	15	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки с баллами	26

IV		Рабочая программа	
	16	Содержание рабочей программы	38
	17	Спортивная нагрузка	42
	18	План по теоретической подготовке	44
V		Особенности осуществления спортивной подготовки в ГАПОУ СО УОР № 1 (колледж)	50
	19	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	51
VI		Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	53
VII		План физкультурных и спортивных мероприятий	59
VIII		Перечень информационного обеспечения	60

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «легкая атлетика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022г. № 1006 (далее-ФССП) и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» утвержденной приказом Минспорта России № 1282 от 20 декабря 2022г .
2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

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)
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 Программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	9-14	12-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	468-728	624-936	936-1248	1248-1664

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

Основными формами осуществления тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активному отдыху (восстановлению) спортсмена организуются учебно-тренировочные мероприятия, которые являются продолжением тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий:

№ п/п	Виды Учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность УТМ по этапам спортивной подготовки (количество суток)		
		Учебно-трениров этап (этап спортивн спец-ии)	Этап ССМ	Этап ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спорт.соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к междуна спортивным сор-ям	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к ЧР, ПР и КР	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим.	14	18	18

	всероссийским спортивным сор-ям			
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по ОФП или СФП	14	18	18
2.2	Восстановительные тренировочные	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток		

-спортивные соревнования:

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До 3-х лет	Свыше 3-х лет	

Контрольные	4	4	6	6
Отборочные	1	2	2	2
Основные	1	2	2	2

6. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

-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.

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.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика»

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации, 3-й, 4-й, 5-й годы)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет	
	Недельная нагрузка в часах		
		12-18	16-24
	20-32		
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		

			3	4	4
Наполняемость групп (человек)					
			12	6	4
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции					
1	Общая физическая подготовка (%)		15-20	12-17	11-16
2	Специальная физическая подготовка (%)		24-27	24-27	25-28
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)		3-6	4-7	5-8
4	Техническая подготовка (%)		21-26	22-27	22-27
5	Тактическая, теоретическая, психологическая Подготовка (%)		7-10	8-11	8-11
6	Инструкторская и судейская практика (%)		3-6	3-6	3-4
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль (%)		3-5	3-5	4-6
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба					
1	Общая физическая подготовка (%)	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 (%)	2-4	3-6	4-7	5-8
4	Техническая подготовка (%)	14-18	15-20	17-22	13-17
5	Тактическая, теоретическая, психологическая Подготовка (%)	6-9	7-10	8-11	8-11
6	Инструкторская и судейская	1-3	2-4	3-5	3-6

	практика (%)				
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	2-4	3-5	5-7
Для спортивных дисциплин прыжки, метания					
1	Общая физическая подготовка (%)	17-32	14-21	12-17	11-16
2	Специальная физическая подготовка (%)	21-23	24-27	24-27	25-28
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	3-6	4-7	5-8
4	Техническая подготовка (%)	20-24	21-26	22-27	22-27
5	Тактическая, теоретическая, психологическая Подготовка (%)	6-9	7-10	8-11	8-11
6	Инструкторская и судейская практика (%)	1-4	3-5	3-6	3-4
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	3-5	3-5	4-6
Для спортивной дисциплины многоборье					
1	Общая физическая подготовка (%)	21-31	15-22	11-18	10-15
2	Специальная физическая подготовка (%)	19-24	20-25	21-26	21-26
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	3-6	3-6	4-7
4	Техническая подготовка (%)	20-24	21-26	23-28	21-26
5	Тактическая, теоретическая,	6-9	7-10	8-11	12-16

	психологическая Подготовка (%)				
6	Инструкторская и судейская практика (%)	1-4	3-6	3-6	3-4
7	Медицинские, медико- биологические мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	3-5	3-5	4-6
	Общее количество часов в год		624-936	936-1248	248-1664

В ГАПОУ СО УОР № 1 (колледж) тренер преподаватель ведет работу с обучающимися по индивидуальным планам:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН

подготовки спортсмена спортивный сезон _____

1. Персональные данные

ФИО спортсмена (полностью)	
Дата рождения	
Вид спорта	
Спортивный разряд, звание (№приказа, дата)	
ФИО личного тренера (полностью)	
Лучший результат в сезоне 20__-20__	
Планируемый результат на сезон 20__-20__	

2. План участия в соревнованиях сезон _____

Соревновательный период

№ пп	Наименование соревнований	Дата	Место проведения	План. результат	Выполн. результат	Примечание
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

3. План тренировочных сборов

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Сроки проведения												
Место проведения												

Личный тренер _____ / _____ Спортсмен _____ / _____
 Подпись _____ Подпись _____
 Подпись _____ расшифровка _____ расшифровка подписи _____

Дата составления « ____ » _____ 20 ____ г.

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой тренировочной группы

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование 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)	В течении года

		<p>Помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 течении года
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 	В течении года

		спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: -формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течении года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов(герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течении года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физических	Участие в; -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях,	В течении года

	мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных 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.	
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.	

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

I. Теоретическая часть

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 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 спортсменов, 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»

**План проведения антидопинговых мероприятий
ГАПОУ СО «УОР № 1(колледж)»**

№	Содержание	Сроки	Ответственные
1.	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года	Врачи МВЦ Тренеры, инструктор-методист, заместитель директора по СР
2.	Контроль за фармакологической составляющей медицинских препаратов, в случае приобретения Учреждением для медико-биологического обеспечения процесса спортивной подготовки (недопущение наличия препаратов, внесенных в Запрещенный список ВАДА)	По мере необходимости	Врачи МВЦ Спортсмены Тренеры
3.	Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на тренерских советах	в соответствии с планом тренерского совета	Врачи МВЦ

4.	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов УОР № 1	2 раза в год	Врачи МВЦ Тренеры
5.	Работа тренеров по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) спортсменов	постоянно	Тренеры
6.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Спортсмены Тренеры
7.	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	регулярно	Врачи МВЦ Тренеры Инструктор- методист тренеры
8.	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

9. Инструкторская и судейская практика

Одним из важных разделов комплексной подготовки легкоатлета является инструкторская и судейская практика:

Планы инструкторской и судейской практики:

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Содержание	Сроки проведения
1.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	-знать правила соревнований по легкой атлетике; -знать терминологию; -приобретение навыков судейства в качестве помощника спортивного судьи; --формирование уважительного отношения к решению спортивных судей; --формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	В течении года

		<ul style="list-style-type: none"> - формирование склонности к педагогической работе; --уметь проводить самостоятельно разминки; --оценивать правильность выполнения упражнений; 	
2,3	Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «легкая атлетика» в соревновательной деятельности и терминологии; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; -формирование уважительного отношения к решению спортивных судей; -освоение навыков организации и самостоятельного проведения учебно-тренировочных занятий --составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; -формирование навыков наставничества. -уметь анализировать выполнение упражнений и элементов техники; -уметь составлять рабочие планы и конспекты занятий; -уметь составлять расписание соревнований; -уметь составить положение о соревнованиях; - уметь делать заявку на участие в соревнованиях. 	В течении года

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

Спортивный отбор должен предусматривать проверку состояния здоровья, уровня физического развития и биологического возраста,

психофизических качеств и состояния нервной системы. Следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей (за исключением состояния здоровья, личностных качеств и двигательной одаренности) не является противопоказанием к отбору, если эти не совсем благоприятные признаки могут быть компенсированы высоким уровнем развития других определяющих качеств.

Абитуриенты, желающие пройти спортивную подготовку, могут быть зачислены в ГАПОУ СО «УОР № 1 (колледж)» на отделение «легкой атлетики», только после прохождения медицинского осмотра, психологического собеседования и сдачи нормативов общей физической подготовки, наличия документов, подтверждающих спортивный разряд.

Восстановительные средства

Рост спортивных достижений в легкой атлетике, как и в большинстве видов спорта, закономерно связан с постепенным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Последние сопровождаются значительным утомлением, ухудшением функционального состояния организма, заболеваниями, травмами опорно-двигательного аппарата и временным снижением спортивной работоспособности. Поэтому восстановление нормального функционирования организма и его работоспособности после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок является неотъемлемой частью процесса подготовки, не менее важной, чем рациональный режим нагрузок.

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла. Система профилактико-восстановительных мероприятий является составной частью учебно-тренировочного процесса, носит системный и комплексный характер и включает в себя педагогические, медико-биологические и психологические средства, использование которых определяется срочным эффектом конкретной нагрузки, задачами тренировочного этапа, состоянием здоровья спортсмена, уровнем его подготовленности, индивидуальными особенностями.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении учебно-тренировочного процесса остальные средства восстановления оказываются неэффективными или малоэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение каждого отдельного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах годичного цикла.

Под рациональным построением учебно-тренировочного занятия подразумевается:

- выполнение полноценной разминки, что обеспечивает оптимальное течение текущего восстановления;
- индивидуальный подбор заключительной части занятия, что влияет на эффективность послерабочего восстановления;
- активный отдых и расслабляющие упражнения в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии;
- использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления лежа в оптимальной позе на кушетке или в воде;
- использование упражнений, создающих положительный эмоциональный фон, стимулирующий высокий уровень выполнения основной тренировочной работы и более активное восстановление;
- использование во время активного отдыха (а также в переходном периоде) неспецифических эмоциональных упражнений, способствующих устранению психической усталости.

Рациональное построение учебно-тренировочного цикла предусматривает:

- строгое соответствие функциональным возможностям;
- необходимое сочетание общих и специальных средств;
- волнообразность и вариативность нагрузки;
- широкое использование переключений неспецифических физических нагрузок;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных восстановительных циклов.

На динамику восстановительных процессов оказывают влияние:

- разнообразие условий тренировочных занятий и активного отдыха (стадион, лес, парк, бассейн, река, озеро и др.);
- использование различных снарядов и мест занятий (стадион, манеж, газон, синтетические покрытия и пр.), что обеспечивает увеличение объема тренировочной работы и уменьшение нагрузки на опорно-двигательный аппарат;
- оптимизация внешних условий, снижающих нагрузку на психическую сферу и способствующих более быстрому восстановлению (освещенность, окраска стен, пола, устройства для отдыха, музыка и т.п.).

Медико-биологические средства

приобретают особо важное значение при двух занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или значительными объемами тренировочной работы. Они назначаются врачом и используются под его наблюдением.

Медико-биологические средства включают в себя:

- рациональное питание с дополнительным введением витаминов в зимне-весенний период и в период напряженных тренировок;
- физические факторы.

Питание является одним из основных факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмен претерпевает значительные изменения. При составлении пищевого рациона необходимо учитывать региональные особенности питания, потребности с учетом пола, возраста и размеров тела, индивидуальные особенности пищеварения, способности к накоплению жира, метаболические превращения пищевых веществ и ежедневный уровень энергозатрат.

Для спортсменов желательна четырехразовая еда. При этом пищу следует принимать за 1-2 ч до сна, за 2-2,5 ч до тренировки и спустя 30-40 мин после нее. Рекомендуется такое распределение суточной калорийности рациона (в процентах) в зависимости от времени проведения тренировочных занятий.

Несколько иным должен быть режим питания при двухразовой в течение дня тренировочных занятиях. Количество приемов пищи должно быть увеличено до 5-6 раз. Перед тренировкой целесообразен легкий (5% суточной калорийности) первый завтрак с преобладанием углеводов: стакан чая, какао или кофе, бисквит, печенье. Второй, основной, завтрак (20-25% суточной калорийности) через 40-45 мин после тренировки. Он должен состоять из продуктов с большим содержанием белков и углеводов: молочные каши, омлет, творог, сыр, блюда из мяса (лучше рубленого), паштеты, ягоды, фрукты. Обед (35% суточной калорийности) обычно традиционный: овощной салат, холодная закуска в виде отварного мяса или рыбы; первое блюдо - суп на крепком мясном бульоне, второе - мясо, третье - соки, компоты, кисели, фрукты. После обеда, за час-полтора до тренировки, - стакан фруктового сока или углеводно-минеральные напитки, немного сухофруктов. Ужин (20-25% суточной калорийности) белково-углеводной направленности с тем, чтобы способствовать интенсификации восстановительных процессов. После ужина, незадолго до сна - стакан кефира или молока.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. При выполнении физических нагрузок, кроме того, происходят значительные сдвиги в минеральном обмене организма, что определяет повышенную потребность в некоторых минеральных веществах: фосфор, кальций, магний, калий, натрий и железо. В настоящее время разработаны специально для применения при тяжелых физических нагрузках и хорошо себя зарекомендовали в спортивной практике витаминные комплексы с минеральными веществами «Аэровит», «Селмевит». В период интенсивных тренировок комплексы витаминов целесообразно принимать по 1-2 драже 2-3 раза в день после еды. При проведении тренировочных мероприятий, особенно в весенний период, рекомендуется проводить комплексную витаминизацию для насыщения организма витаминами: в течение 5-7 дней

спортсмены дополнительно ежедневно получают по 4-5 штук поливитаминного драже.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения - адаптогены: женьшень, золотой корень, элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и некоторые другие растения. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, вследствие чего улучшается память и соответственно способность к обучению, улучшается деятельность органов чувств и, что особенно важно, физическая и психическая работоспособность.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др.

Душ необходимо применять после каждого тренировочного занятия в течение 5-10 мин, постепенно повышая температуру воды. Ванны рекомендуется принимать за 30 мин до сна и сразу после тренировки с температурой воды 36-38° С. В воду хорошо добавлять хвойный экстракт. В ванне спортсмен может выполнять несложные приемы самомассажа, преимущественно для тех групп мышц, которые больше всего устали и в которых после тренировки возникают болезненные ощущения. Финскую сауну или парную баню рекомендуется использовать накануне дня отдыха (так как самая благоприятная реакция организма после бани наступает через сутки). Продолжительность пребывания в парной бане - не более 20 мин, с 3-4 заходами по 5-6 мин каждый. После каждого захода необходимо насухо вытереть тело, немного посидеть или полежать, завернувшись в простыню. Можно также использовать парную баню за 5-6 дней до старта - хорошо прогреться, сделав 2-3 захода по 7-8 мин каждый с последующим массажем в течение 30 мин.

Назначать и осуществлять физиотерапевтические процедуры могут только специально подготовленные медицинские работники. Необходимо также помнить, что передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванна) назначаются врачом не чаще одного-двух раз в неделю.

Среди гигиенических мероприятий существенное место занимает организация режима быта и дня в зависимости от числа тренировочных занятий, их характера и т.п. Рациональный режим дня спортсмена

предусматривает построение собственно тренировки, сочетание нагрузки и отдыха во всех разнообразных видах спортивной деятельности, содержание и продолжительность отдыха, личную гигиену спортсмена и пр.

Психологические средства направлены на быстрейшую нормализацию нервно-психологического статуса спортсмена после напряженных тренировок и особенно соревнований, что создает необходимый фон для восстановления функций физиологических систем и работоспособности. Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся. Хорошо организованный досуг оказывает значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и т.п. Должна быть исключена перегрузка психики спортсмена постоянными напоминаниями о характере предстоящих соревнований, их значении, необходимости победы и т.д. Как правило, такое психологическое давление ничего, кроме вреда, не приносит.

Для рационального применения психологических средств в восстановительном периоде (и в тренировочном процессе в целом) целесообразно составление индивидуальных «психологических» карт, учитывающих индивидуальную психическую реакцию как на отдельные воздействия, так и на их комплексные мероприятия.

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона. Существует ряд методов, основанных на внешних периферических реакциях, позволяющих спортсмену достичь различной степени расслабления или напряженности, при этом изменяется и его внутреннее эмоциональное и физиологическое состояние. Основная часть работы по созданию положительного эмоционального фона ложится на тренера, который должен создать доброжелательную товарищескую обстановку, учитывать психологическую совместимость юных спортсменов.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, которая может оцениваться как на основе субъективных ощущений юных спортсменов, так и объективных показателей (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

При отборе средств восстановления весьма важно предусмотреть рациональное сочетание средств общего и локального воздействия. Целесообразно применять не отдельные средства восстановления, а комплексное воздействие на организм спортсмена. Тренеру необходимо помнить, что весь комплекс средств восстановления (особенно медико-

биологические средства) целесообразно использовать лишь при снижении работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

На учебно-тренировочном этапе:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап ССМ.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие спортивному разряду « кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

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 и не иметь их нарушений;
- 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 разряда « мастер спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания « мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды РФ;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе комплексов контрольных упражнений, тестов или вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и контрольно-переводных нормативах.

Для того, чтобы отслеживать состояние тренированности и спортивной формы применяются контрольные упражнения и тесты по ОФП и СФП, а

для перевода на следующий этап подготовки контрольно-переводные нормативы. Тестирование проводится несколько раз в год для контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки. Контрольно-переводные нормативы проводятся в конце учебного года.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

13. Рекомендации по организации проведения комплексов контрольно-переводных упражнений и вступительных испытаний для абитуриентов на поступление в ГАПОУ СО УОР № 1 (колледж)

Проведение приема комплексов контрольно-переводных упражнений и вступительных испытаний проводится в установленные сроки (обычно в конце учебного года) перед итоговой аттестацией по спорту. Результаты тестирования заносят в ведомость, которая хранится в спортивном отделе Учреждения. Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировкам.

При приеме нормативов следует обратить особое внимание на создание единых условий при выполнении упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

14. Описание выполнения нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на следующий этап спортивной подготовки обучающихся ГАПОУ СО «УОР № 1 (колледж)» отделения легкой атлетики.

Этап спортивной подготовки – Учебно-тренировочный

1. Бег 60м, 150м .

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м. Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. По команда «На старт!» спортсмен должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. Участники стартуют по 2-4 чел-ка. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

2. Бег 500м

Бег проводится по пересеченной местности. Спортсмен встает к линии старта. По команде «Марш» - начинает бег. В забеге могут принимать участие до 8-10 чел. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Спортсмен должен принять исходное положение: поставить ноги на ширину плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременно отталкиваясь двумя ногами выполнить прыжок вперед, приземляясь на обе ноги.

Результат- замеряется расстояние от линии отталкивания по пяткам при приземлении. Спортсмен получает 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

4. Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед.

Спортсмен встает на стартовую линию, лицом к направлению броска мяча. Мяч берется двумя руками, поднимается над головой. Резким движением рук мяч опускается вниз и выбрасывается вперед на максимальное расстояние.

5. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из положения - упор лежа на полу, **руки** на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Засчитывается правильно выполненное упражнение на количество раз.

6. Тройной прыжок в длину с места

Спортсмен должен принять исходное положение: поставить ноги на ширину плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременно отталкиваясь двумя ногами выполнить прыжок вперед, приземляясь на одну ногу, затем отталкиваясь этой же ногой приземлиться на другую ногу, а затем отталкиваясь этой же ногой сделать прыжок с приземлением на обе ноги. Результат- замеряется расстояние от линии отталкивания по пяткам при приземлении. Спортсмен получает 3 попытки. Засчитывается лучший результат

7. Рывок штанги

Стоя, ноги на ширине плеч, носки ног под грифом штанги. Взяв штангу широким хватом сверху (примерно на две ширины плеч), отвести плечи назад до тех пор пока они не будут располагаться над штангой. Слегка прогнув спину энергично разгибая ноги в коленных и тазобедренных

суставах поднять штангу одним движением над головой на вытянутые руки.

Этап спортивной подготовки – совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

1. Бег 60м, 300м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м. Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. По команде «На старт!» спортсмен должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. Участники стартуют по 2-4 чел-ка. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

2. Бег 2000м

Бег проводится по пересеченной местности. По команде «На старт» спортсмен встает к линии старта. По команде «Марш» - начинает бег. В забеге могут принимать участие до 8-10 чел. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Спортсмен должен принять исходное положение: поставить ноги на ширину плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременно отталкиваясь двумя ногами выполнить прыжок вперед, приземляясь на обе ноги.

Результат- замеряется расстояние от линии отталкивания по пяткам при приземлении. Спортсмен получает 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

4. Десятерной прыжок с места

Спортсмен должен принять исходное положение: поставить ноги на ширину плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременно отталкиваясь двумя ногами выполнить прыжок вперед, приземляясь на одну ногу, далее выполняются прыжки с ноги на ногу, последнее приземление на две ноги.

Результат - замеряется расстояние от линии отталкивания по пяткам при приземлении. Спортсмен выполняет одну попытку.

5. Полуприсед со штангой (80 кг)

1. штанга устанавливается на стойки на высоте, которая соответствует высоте снаряда в обычном приседе;
2. атлет подходит под штангу и располагает ее на середине трапецевидной мышцы;
3. выполняется сьем за счет разгибания ног, и отход от стоек;
4. далее колени разводятся в сторону, корпус опускается вниз;

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество, упражнение	Единица измерения	Нормативы		Баллы
		Юноши	Девушки	
Бег на короткие дистанции				
1. Бег 60 м	с	не более 9,3	не более 10,3	5
		8,9	9,9	10
		8,5	9,5	15
		8,1	9,1	20
		7,8	8,9	25
2. Бег 150 м с	с	не более 25,5	не более 27,8	5
		25,0	27,3	10
		24,5	26,2	15
		24,0	25,8	20
		23,5	25,0	25

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 190	не менее 180	5
		195	185	10
		200	190	15
		205	195	20
		210	200	25

Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции

1. Бег 60 м	с	не более 9,5	более 10,6	5
		9,3	10,2	10
		9,0	9,8	15
		8,5	9,4	20
		8,0	9,1	25

2. Бег 500 м	(с)	не более 1: 44	не более 2: 01	5
		1:40	1:57	10
		1:35	1:52	15
		1:30	1:47	20
		1:25	1:42	25

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 170	не менее 160	5
		180	170	10
		185	175	15
		190	180	20
		200	190	25

Для спортивной дисциплины прыжки

1.Бег 60 м	с	не более 9,3	не более 10,5	5
		8,9	10,1	10
		8,5	9,5	15
		8,1	9,1	20
		7.8	8,9	25
2. Тройной прыжок с места	м, см	не менее 5.40	не менее 5.10	5
		5.50	5.20	10
		5.70	5.40	15
		5.90	5.60	20
		6.10	5.80	25
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 190	не менее 180	5
		195	185	10
		200	190	15
		205	195	20
		210	200	25
Для спортивной дисциплины метания				
1.Бег 60 м	с	не более 9,6 с	не более 10,6	5
		9,4	10,4	10
		9, 1	10,0	15
		8,8	9,6	20
		8,5	9,4	25
2. Бросок	м	не менее 10	не менее 8	5

набивного мяча 3 кг снизу-вперед		10,5	8,5	10
		11	9	15
		11,5	9,5	20
		12,0	10,0	25
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180	не менее 170	5
		185	175	10
		190	180	15
		200	185	20
		210	190	25
Уровень спортивной квалификации				
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 для перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Единица измерения	Нормативы		Баллы
		юноши	девушки	
<i>Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</i>				
1.Бег 60м с высокого старта	с	не более 7,3	не более 8.2	5
		7,2	8,1	10
		7,1	8,0	15
		7,0	7,9	20

		6,9	7,8	25
2.Бег 300м с высокого старта	с	не более 38,5	не более 43,5	5
		38,0	43,2	10
		37,5	43,1	15
		37,0	43,0	20
		36,5	42,8	25
3. Десятерной прыжок с места	м	не менее 25,0	не менее 23,0	5
		25,2	23,2	10
		25,5	23,5	15
		25,8	23,8	20
		26,0	24,0	25
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 260	не менее 230	5
		265	235	10
		270	240	15
		275	245	20
		280	250	25
Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
1.Бег 60м с высокого старта	с	не более 8,0	не более 9,0	5
		7,9	8,9	10
		7,8	8,8	15
		7,6	8,6	20
		7,4	8,4	25
2. Бег 2000м	с	не более 6:00	не более 7:10	5
		5:50	7,05	10
		5:40	7:00	15

		5:35	6:55	20
		5.30	6.50	25
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 240	не менее 200	5
		250	210	10
		255	215	15
		260	220	20
		2.65	225	25
Для спортивной дисциплины прыжки				
1. Бег на 60м	с	не более 7,4	не более 8,4	5
		7,3	8,3	10
		7,2	8,2	15
		7,1	8,1	20
		7,0	8,0	25
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 2.50	не менее 2.20	5
		2.55	2.25	10
		2.60	2.30	15
		2.65	2.35	20
		2.70	2,40	25
3. Полуприсед со штангой не менее 80кг – юноши; не менее 40кг - девушки	раз	не менее 1	не менее 1	5
		2	2	10
		3	3	15
		4	4	20
		5	5	25

Для спортивной дисциплины метания				
1. Бег 60м	с	не более 7,6	не более 8,7	5
		7,5	8,2	10
		7,4	8,5	15
		7,3	8,6	20
		7,2	8,3	25
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 260	не менее 220	5
		265	225	10
		270	230	15
		275	235	20
		280	240	25
3.Рывок штанги не менее 70 кг – юноши; не менее 35 кг - девушки	раз	не менее 1	не менее 1	5
		2	2	10
		3	3	15
		4	4	20
		5	5	25
Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд « кандидат в мастера спорта»				

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для
зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного
мастерства**

Развиваемое физическое качество	Единица измерения	Нормативы		Баллы
		юноши	девушки	

Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1. Бег на 60м	с	не более 7,1	не более 7,9	5
		7,0	7,8	10
		6,9	7,7	15
		6,8	7,6	20
		6,7	7,5	25
2. Бег 300м	с	не более 37,0	не более 41,0	5
		36,5	40,5	10
		36,0	40,0	15
		35,5	39,5	20
		35,0	39,0	25
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 280	не менее 250	5
		2.85	2.55	10
		2.90	2.60	15
		2.95	2.65	20
		3.00	2.70	25
4.Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее 27,0	не менее 25,0	5
		27,5	25,5	10
		28,0	26,0	15
		28,5	26,5	20
		29,0	27,0	25
Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
1.Бег 60м с высокого старта	с	не более 7,6	не более 8,7	5
		7,5	8,6	10
		7,4	8,5	15

		7,3	8,4	20
		7,2	8,3	25
2. Бег 2000м	с	не более 5:45	не более 6:40	5
		5:40	6:35	10
		5:37	6:32	15
		5:35	6.30	20
		5:30	6:25	25
3. Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 250	не менее 240	5
		255	245	10
		260	250	15
		265	255	20
		270	260	25
Для спортивной дисциплины прыжки				
1. Бег на 60м с высокого старта	с	не более 7.3	не более 8,0	5
		7,2	7,9	10
		7,1	7,8	15
		7,0	7,7	20
		6,9	7,6	25
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 2.60	не менее 2.40	5
		2.65	2.45	10
		2.70	2.50	15
		2.75	2.55	20
		2.80	2.60	25
3. Полуприсед со	раз	не менее 1	не менее 1	5

штангой не менее 100 кг – юноши; не менее 50 кг- девушки		2	2	10
		3	3	15
		4	4	20
		5	5	25
Для спортивной дисциплины метания				
1.Бег на 60м с высокого старта	с	не более 7,4	не более 8,3	5
		7,3	8,2	10
		7,2	8,1	15
		7,1	8,0	20
		7,0	7,9	25
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 2.80	менее 2.50	5
		2.85	2.55	10
		2.90	2.60	15
		2.95	2.65	20
		3.00	2.70	25
2.Рывок штанги не менее 80 кг-юноши; не менее 40 кг- девушки	раз	не менее 1	не менее 1	5
		2	2	10
		3	3	15
		4	4	20
		5	5	25
Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

IV. Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика»

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

16. Содержание рабочей программы

Достигнуть высот спортивного мастерства можно только в процессе круглогодичной тренировки на протяжении ряда лет при правильном сочетании физических упражнений и отдыха; путем постепенного повышения тренировочных и соревновательных нагрузок, соблюдая оптимальное соотношение объема и интенсивности, организуя общий режим жизни и деятельности в рамках условий спортивного образа жизни.

Тренер, при составлении индивидуальных спортивных планов, должен не только планировать спортивный результат, но и создать условия для его реализации. По возможности организовать тренировочные сборы. В зависимости от специализации сборы можно проводить в горах (в условиях среднегорья в подготовительный период), на равнине или в другом городе – на стадионе (в соревновательный период) и на море (в подготовительный период метатели используют море для выполнения большого объема бросков, в переходный период – как средство восстановления).

Многолетняя спортивная подготовка легкоатлета может быть подразделена на этапы:

-спортивно-оздоровительный;

- начальной спортивной подготовки (до 3 лет);
- тренировочный этап (этап спортивной специализации (от 3 до 5 лет);
- спортивного совершенствования спортивного мастерства;
- высшего спортивного мастерства.

Между этапами многолетней подготовки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьироваться, прежде всего в силу индивидуальных особенностей спортсмена, а также структуры и содержания учебно-тренировочного процесса.

Круглогодичная подготовка спортсмена строится с учетом календаря соревнований и включает в себя периоды, этапы, мезоциклы и микроциклы и макроциклы.

В легкой атлетике тренировочный год имеет три основных варианта построения круглогодичной тренировки .

1 вариант – год составляет один большой цикл (макроцикл) тренировки и делится на три периода : подготовительный (6 месяцев), соревновательный (5 месяцев) и переходный (1 месяц).

2 вариант – год имеет два соревновательных периода (зимний и летний) (этот вариант более всего подходит для обучающихся в УОР):

- осенний подготовительный (сентябрь-октябрь)
- специально-подготовительный (ноябрь-15 декабря);
- зимний соревновательный период (16 декабря – 20 февраля);
- переходный период (март);
- весенний подготовительный (апрель);
- специально-подготовительный (май);
- летний соревновательный период (июнь-10 августа);
- восстановительный (11 августа – 31 августа)

3 вариант – для спортсменов, достигших предельно высоких для себя спортивных результатов. Год состоит из нескольких коротких циклов по 3-4 месяца каждый. Главная особенность данного варианта - волнообразное изменение тренировочных (используя также тренировочные сборы) и соревновательных нагрузок на протяжении всего года.

Основные задачи в подготовительном периоде:

- повышение общей и специальной физической подготовленности;
- дальнейшее развитие силы, быстроты, выносливости и других физических качеств, применительно к избранному виду легкой атлетики;
- совершенствование техники и элементов тактики;
- улучшение моральных и волевых качеств личности;

-повышение уровня знаний в области теории и методике избранного вида легкой атлетики, а также в области гигиены анатомии, физиологии, спортивной медицины и т. д.

Основные задачи в соревновательном периоде подчинены главной цели: – достижение наивысших спортивных результатов:

- дальнейшее развитие физических и морально-волевых качеств;
- совершенствование техники избранного вида;
- овладение разработанной тактикой и приобретение опыта соревнований;
- повышение уровня теоретических знаний;
- решение воспитательных задач.

Основной задачей в переходном периоде является – восстановление сил спортсмена после соревновательного сезона, путем уменьшения нагрузки и занимаясь упражнениями из других видов спорта.

Непрерывность тренировочного процесса характеризуется следующими положениями:

- спортивная тренировка строится как многолетний и круглогодичный процесс, все звенья которого взаимосвязаны, взаимообусловлены и подчинены задачи достижения максимальных спортивных результатов;

- воздействие каждого последующего тренировочного занятия, микроцикла, этапа и т.д. как бы наслаивается на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их;

- работа и отдых в спортивной тренировке регламентируются таким образом, чтобы обеспечить оптимальное развитие качеств и способностей, определяющих уровень спортивного мастерства в конкретном виде легкой атлетики, т.е. повторные занятия, микро и даже мезоциклы могут проводиться как при повышенной или восстановившейся работоспособности, так и при различных степенях утомления спортсмена.

Эти положения находят различное отражение в практике подготовки спортсменов разного возраста и квалификации. Так, спортсмены 1 спортивного разряда, обычно довольствуются ежедневными одноразовыми занятиями при относительно редком применении занятий с большими нагрузками (1-2 раза в неделю). При подготовке спортсменов высокого класса подобный тренировочный режим в лучшем случае приведет к поддержанию имеющегося уровня тренированности, поэтому для них необходимо проведение ежедневно 2 занятий и еженедельно до 4 занятий с большими нагрузками.

Наиболее благоприятные условия для спортивного роста созданы в училищах олимпийского резерва. ГАПОУ СО УОР № 1 (колледж) г. Екатеринбурга, которое создано в целях осуществления предусмотренных

законодательством Российской Федерации полномочий органов государственной власти Свердловской области в сфере физической культуры и спорта. Предметом деятельности ГАПОУ СО УОР № 1 (колледж) является предоставление общего, профессионального образования в сфере физической культуры и спорта и реализации программ спортивной подготовки (глава 2, пункт 18,19 устава ГАПОУ СО УОР № 1 (колледж) г. Екатеринбург).

Для учащихся училища олимпийского резерва по легкой атлетике установлены следующие этапы подготовки:

- тренировочный этап (3-5 года);
- этап совершенствование спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Комплектование тренировочных групп и тарификация тренеров утверждается приказом директора УОР №1 на спортивный сезон.

На учебно-тренировочный этап зачисляются спортсмены-легкоатлеты, выполняющие критерии конкурсного отбора, имеющие не ниже 2 спортивного разряда.

Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке и нормативов ЕВСК.

На данном этапе решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья спортсменов;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- воспитание физических, морально-волевых качеств.

На этапе совершенствования спортивного мастерства группа формируется из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах. Зачисляются и выполнившие спортивный разряд не ниже « Кандидата в мастера спорта России». Продолжительность этапа не ограничивается. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

На этапе ССМ решаются следующие задачи:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств;
- совершенствование технической, тактической и психологической подготовки;
- достижения стабильности высоких спортивных результатов на соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства группа формируется из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших требования норматива «Мастера спорта России» и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

На этапе ВСМ решаются следующие задачи:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во Всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Особенностью подготовки спортсменов в условиях училищ олимпийского резерва является подготовка резерва спортивных сборных команд Свердловской области и России (юношеская, юниорская и основной составы).

17. Спортивная нагрузка.

Спортивная нагрузка - это единство физической нагрузки и нагрузки функциональной, имеющей место при выполнении различных двигательных действий спортсмена, связанных с выполнением конкретных физических упражнений. Нагрузки делятся:

- по характеру – на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;
- по величине - на малые, средние, значительные (околопредельные), большие (предельные);
- по направленности – способствующие развитию двигательных способностей (скоростных, силовых, координационных и т.д.) или их компонентов (общая, скоростная или силовая выносливость),

на компоненты психической подготовленности или тактического мастерства;

- по координационной сложности – на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации способностей, и связанные с выполнением движений высокой координации;
- по психологической напряженности.

Следует различать нагрузки - отдельных тренировочных и соревновательных упражнений или их комплексов; тренировочных дней, занятий, микро-, мезо-, макроциклов, периодов и этапов тренировочного года. Выделяют так называемые внешнюю и внутреннюю стороны тренировочных и соревновательных нагрузок.

Внешняя сторона нагрузки - показатели суммарного объема работы.

Внутренняя сторона нагрузки - реакция организма на предлагаемую нагрузку. Обе стороны нагрузки взаимосвязаны. Соотношение внешних и внутренних параметров нагрузки изменяется в зависимости от уровня классификации, подготовленности и функционального состояния легкоатлета и его индивидуальных особенностей.

По мере роста подготовленности спортсмена количество тренировочных занятий и соревнований из года в год постепенно увеличивается, возрастают и тренировочные нагрузки, преимущественно за счет увеличения средств специальной подготовки.

При составлении планов для групп тренировочного этапа используется принцип регулярности и постепенности в увеличении спортивной нагрузки; для групп спортивного совершенствования нередко используется принцип резкого скачкообразного(ударного) увеличения нагрузок как по объему и интенсивности, так и по сложности. Это, так называемое, вариативное построение нагрузок не исключает принцип постепенности как таковой, а реализует его через скачкообразный принцип построения тренировочной нагрузки, что позволяет с меньшими затратами труда, при меньшем объеме тренировочной работы добиваться более высоких результатов.

Органической частью любого упражнения, влияющего на нагрузку, является правильно организованный и дозированный по времени отдых. Рациональное чередование работы и отдыха лежит в основе всей спортивной подготовки и распространяется на повторное воздействие нагрузки в одном занятии тренировочного дня, на протяжении недели, месяца, года и лет.

Повторное применение тренировочных и соревновательных нагрузок непосредственно связано с интервалами времени между ними и с восстановительными процессами. Число повторений, характер и

продолжительность интервалов отдыха зависят от задач, средств и методов подготовки, а также от уровня подготовленности спортсмена

Выполнение любого физического упражнения требует времени. Количество нервно-мышечной работы, которая выполнена за единицу времени и связана с ее объемом, определяет интенсивность нагрузки. Объем и интенсивность в спорте неотделимы друг от друга. (Например- длина дистанции и продолжительность бега –объем, а скорость передвижения – интенсивность. Определить уровень тренировочной нагрузки можно по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

По величине нагрузка делится:

- максимальная (180 уд/мин и выше)
- большая (150-175 уд/мин),
- средняя (120-145 уд/мин)
- малая (менее 120 ул/мин)

При составлении планов нужно учитывать, что чем выше интенсивность тренировочной работы, тем меньше ее объем, и наоборот.

Особое место в подготовке легкоатлета высокого уровня отведено теоретической подготовке. Ниже приведены темы теоретических занятий в соответствии с этапами спортивной подготовки:

18. План по теоретической подготовке

Этап обучения		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
№ п/п	Темы		Весь период	Весь период
1	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	+	+	+
2	Воспитание нравственных и	+	+	+

	волевых качеств спортсмена			
3	Гигиенические требования к занимающимся спортом	+		
4	Общая характеристика спортивной подготовки	+		
5	Основы тактики и тактическая подготовка	+	+	+
6	Основы техники и техническая подготовка	+	+	+
7	Планирование и контроль подготовки	+	+	+
8	Правила соревнований по легкой атлетике	+	+	+
9	Профилактика травматизма в спорте	+	+	+
10	Состояние легкой атлетики в России	+	+	+
11	Спортивные соревнования	+	+	+
12	Физическая культура и спорт в России	+		
13	Физические качества и физическая подготовка	+	+	+

Планирование спортивных результатов.

Наиболее рациональный способ достижения наивысших результатов в спорте – это оптимизация построения тренировочного процесса во всех его компонентах: от психологической подготовки до фармакологического

обеспечения и восстановительных процедур с учетом соревновательной деятельности, и воздействия как экзогенных, так и эндогенных факторов на организм спортсмена. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – достижении конкретных спортивных результатов.

Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

1. Планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели учебно-воспитательной и спортивной работы;
2. Планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;
3. Многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки спортсменов, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;
4. Планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;
5. Планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и др. условиям, при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;
6. В процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики легкой атлетики и опираться на передовой опыт практики;
7. Документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности, не слишком трудоемкими, наглядными,

доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

Планирование спортивных результатов на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства носит сугубо индивидуальный характер.

На смещение зон оптимальных возможностей могут влиять следующие факторы:

- генетические;
- этнические;
- индивидуальные темпы развитие;
- двигательная одарённость;
- особенности адаптационных процессов.

Перспективное планирование предусматривает определение цели, направленности, основных задач и содержания системы подготовки легкоатлетов на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий

Организации психологического сопровождения.

Психологическая подготовка подразделяется на общую подготовку и к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1. воспитание высоконравственной личности спортсмена;
2. развитие процессов восприятия;
3. развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
4. развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
5. развитие способности управлять своими эмоциями;
6. развитие волевых качеств.

Воспитание спортсмена достигается всей организацией процесса обучения и тренировок. Особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

1. изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура, покрытие ит. д.);
2. изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
3. осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
4. преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
5. формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый легкоатлет испытывает перед соревнованиями сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

1. состояние боевой готовности;
2. предстартовая лихорадка;
3. предстартовая апатия;
4. состояние самоуспокоенности.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

– спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости;

– применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение; увеличить общую продолжительность разминки;

– произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

– применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других –

воздействует успокаивающе;

– воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения («я выиграю»).

Успех выступления легкоатлета в соревнованиях во многом зависит от действий со стороны тренера. Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на обучающегося. Во время соревнований давать краткие, но конкретные указания.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей обучающегося.

Основные виды психологической помощи :

– *обучение* – помощь спортсмену в овладении знаниями, умениями и навыками;

– *воспитание* – помощь спортсмену в формировании личности и индивидуальности;

– *психодиагностика* – помощь спортсмену в самопознании и индивидуализации всей спортивной подготовки на основе изучения его психологических особенностей и процесса развития;

– *психопрофилактика* – помощь в предупреждении возникновения развития деструктивных психических явлений (психического пресыщения психологических барьеров, хронического психического перенапряжения, мотивации избежания неудачи, нежелательной деавтоматизации двигательных навыков, конфликтов и т.п.), прямо или косвенно «разрушают» спортивную деятельность или даже карьеру в целом;

– *психокоррекция* – помощь в исправлении, снятии, перевоспитании уже возникших негативных психических явлений;

– *психологическое просвещение* – помощь спортсмену в овладении психологическими знаниями, необходимыми для самосовершенствования в спорте и жизни;

– *психологическое консультирование* – помощь спортсмену в анализе решения;

– *психологические тренинги* – специально разработанные комплексы, помогающие спортсмену в развитии необходимых психологических качеств и умений;

– *психологическая подготовка* – использование всех видов

психологической помощи для обеспечения психической готовности спортсмена к тренировочному процессу, соревнованиям, решению различных проблем в спорте и жизни.

Психологический контроль может осуществляться тренером и спортивным психологом.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с врачебным, психологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена - одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки в ГАПОУ СО УОР № 1 (колледж)

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» в ГАПОУ СО УОР № 1 (колледж)

Зачисление спортсменов в ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)» для прохождения спортивной подготовки осуществляется в соответствии с Правилами приёма, соответствующих критерия конкурсного отбора, на основании результатов индивидуального отбора, свободных мест в группе тренера при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься легкой атлетикой. При переходе из другой спортивной школы предъявляются документы, подтверждающие присвоение разряда и приказа об отчислении из числа обучающихся.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей поступающего проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП. по балльной системе.

Проходной балл для зачисления (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

В учебно-тренировочные группы (свыше трех лет обучения) могут быть зачислены лица не младше 12 лет, выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки и имеющие не ниже 2 взрослого разряда по легкой атлетике.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица с 14 лет, выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки и имеющие спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта».

В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 15 лет, выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки и имеющие звание «Мастер спорта России».

Отказ о приеме в УОР №1 спортсмена возможен:

- отсутствие свободных мест на этапах спортивной подготовки (в группе тренера);
- наличие противопоказаний для занятий спортом в соответствии с медицинским заключением;
- несоответствие документов установленным требованиям (неполный перечень, неправильное заполнение, несвоевременное предоставление);
- отрицательные результаты вступительных испытаний или неявка поступающего на вступительные испытания в УОР №1.

19. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Тренер обязан при проведении тренировочных занятий соблюдать меры безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

К занятиям по легкой атлетике допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдение расписания учебных занятий, правил поведения и режима выполнения упражнений и отдыха;

При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

Тренер обязан соблюдать:

Требования к технике безопасности перед началом занятий;

Требования техники безопасности во время занятий;

Требования к безопасности в аварийных ситуациях;

Требования к технике по окончании занятий.

Тренер должен знать и предотвращать:

- травмы при падении;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки;
- в жаркую погоду при занятиях на стадионе - соблюдение водного режима и наличие головного убора на голове.

Техника безопасности в условиях соревнований

Тренер обязан проинструктировать обучающихся:

- правилам поведения на стадионе или манеже.
- движение на беговой дорожке против часовой стрелки;
- указать выделенные места для разминки;
- научить умению читать стартовые протоколы;
- уметь вовремя зарегистрироваться;
- умению вести себя после финиша, прыжка или броска.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должна обеспечить соблюдение требований к кадровому и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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 «баскетбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися),

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

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

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимый для прохождения спортивной подготовки:

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во 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 кг до 5 кг	комплект	10
5	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	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 15см	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 стартового пистолета	штук	1000
21	Пистолет стартовый	штук	2
22	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8м)	штук	1
24	Рулетка 10м	штук	3
25	Рулетка 100м	штук	2
26	Рулетка 20 м	штук	1
27	Рулетка 50м	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	пар	2
33	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34	Электротреугольник	штук	1
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
35	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
36	Препятствие для бега с препятствиями 5,0 м	штук	1
37	Препятствие для бега с препятствиями 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 в 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 (0,5-2,0 кг)	комплект	3
50	Копье массой 600г	штук	20
51	Копье массой 700г	штук	20
52	Копье массой 800г	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 3,0 кг	штук	20

64	Ядро 4,0 кг	штук	20
65	Ядро 5,0 кг	штук	10
66	Ядро 6,0 кг	штук	10
67	Ядро 7,26 кг	штук	20

<i>Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование</i>									
№ п/п	Наимен-е спортивной экиперовки и индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	ТЭ		Этап ССМ		Этап ВСМ	
				кол-во	срок эксплуатации	кол-во	срок эксплуатации	кол-во	срок эксплуатации
1	Диск	штук	на занимающегося	1	3	1	2	1	1
2	Копье	штук	на занимающегося	1	2	2	1	2	1
3	Молот в сборе	штук	на занимающегося	1	3	1	2	1	1
4	Шест	штук	на занимающегося	1	2	1	2	2	1
5	Ядро	штук	на занимающегося	1	3	1	2	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наимен-е спортивной	Единица	Расчет-	Этап ТЭ	Этап ССМ	Этап ВСМ
-------	---------------------	---------	---------	---------	----------	----------

	экиперовки индивидуал пользования	измени я	ная едени ца	кол- во	срок экспл у- атаки и	кол- во	срок экспл у- атаки и	кол-во	срок эксплу- атации
1	Костюм ветрозащитный	шту к	на зани- мающ его	1	2	1	2	1	1
2	Костюм спортивный парадный	шт	На заним ающе го	1	2	1	2	1	2
3	Кроссовки л/атлетические	шту к	на зани- мающ его	2	1	2	1	3	1
4	Майка л/атлетические	шту к	на зани- мающ его	1	1	2	1	2	1
5	Обувь для метания диска и молота	пар	на зани- мающ его	2	1	2	1	3	1
6	Обувь для толкания ядра	пар	На заним ающе го	2	1	2	1	3	1
7	Перчатки для метания молота	пар	на зани- мающ его	2	1	3	1	4	1
8	Трусы л/атлетические	шту к	на зани- мающ его	1	1	2	1	2	1
9	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на зани- мающ его	2	1	2	1	3	1
10	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на зани- мающ его	2	1	2	1	3	1

11	Шиповки для бега с препятствиями (стипель-чеза)	пар	На занимающего	2	1	2	1	3	1
12	Шиповки для метания копья	пар	на занимающего	2	1	2	1	3	1
13	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на занимающего	2	1	2	1	3	1
14	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на занимающего	2	1	2	1	3	1
15	Шиповки для тройного прыжка	пар	на занимающего	2	1	2	1	3	1

VII. План физкультурных и спортивных мероприятий

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ГАПОУ СО УОР № 1 (колледж) по легкой атлетике формируется на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий Министерства спорта России, календаря спортивных мероприятий Всероссийской Федерации по легкой атлетике, календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Свердловской области.

VIII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Легкая атлетика / А.Н. Макаров, В.З. Сирис, В.П. Теннов. – М., 1987.
2. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук- М., 2003.
3. Теория и методика спорта / Под ред. Л.П. Матвеева – М., 1992.
4. Тер-Ованесян И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. – М., 2000.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М., 2002.
6. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике / В.И. Лахов, В.И. Коваль, В.Л. Сечкин. – М. 2004.
7. Подготовка бегунов в спортивных секциях Вузов / Г.М. Максименко, Ю.Г. Травин, Н.К. Чуриков – В., 1987.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
9. Щенников Б.Ф. Барьерный бег для женщин. – М.: Физкультура и спорт. 1982. –С.11-36.
10. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. Ред. В.М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
11. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
12. Травин Ю.Г., Карманов В.Д. Средства и методы восстановления работоспособности бегунов на средние дистанции. – М.: ГЦОЛИФК, 1981. – 36с
13. Малков Е.А. Подружись с «Королевой спорта» - М. «Просвещение», 1987
14. Хоменков Л.С. Книга тренера по легкой атлетике под ред. Л.С. Хоменкова –М ФКиС 2012
15. Зеличенко В.Б. Легкая атлетика: Критерии отбора. В.Б. Зеличенко, В.Г.Никитушкин, В.Губа.-М: Терра-Спорт, 2000
16. Рудин М.В. Специальные упражнения легкоатлета как основа спортивной тренировки: учеб.-метод. Пособие/ М.В.Рудин –Брянск РИО БГУ, 2016
- 17.Анатомия человека. Учебник для институтов физической культуры. Под ред.В.И.Козлова.-М.:ФиС,1978
18. Лобачев В.С.: Физические упражнения для развития мышц задней поверхности бедра. - М.: Советский спорт, 2006
19. Бомпа,Т. И Биццичелли,К. Периодизация спортивной тренировки.Москва: Спорт 2016

20. Бондарчук, А.П. Тренировка легкоатлета. Киев: Здоровье 1986
21. В.Н. Платонов Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте, Советский спорт 2005г.
19. Сайт rusathletics.info;
20. Сайт [rusathletics](http://rusathletics.com),контакт
21. Тагилатлетикс в контакте
22. Сайт Тагилатлетикс
23. Журнал « Легкая атлетика»

-