

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБУДО «Спортивная школа»
Джанкойского района

Приказ № 58 от 21.08.2023 г. В. И. Козловский



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

Возраст обучающихся: 9- 17 лет
Срок реализации: 8 лет

Автор-составитель
Козловский Виктор Петрович

г. Джанкой
2023 г.

I. Общие положения

1. Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин «метания» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 № 996 (далее – ФССП), Всероссийского реестра видов спорта (согласно Таблицы 1)

Таблица 1

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Легкая атлетика	0020001611Я	метание диска	0020501611Я
		метание молота	0020511611Я
		метание копья	0020521611Я
		метание гранаты	0020531811Я
		метание мяча	0020541811Н
		толкание ядра	0020551611Я

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)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8

4. Объем Программы

Этапный	Этапы и годы спортивной подготовки
---------	------------------------------------

норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	8	14	18
Общее количество часов в год	312	416	728	936

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:
- 5.1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные;
- 5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

5.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

Виды и объем соревновательной деятельности

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

5.4. Иные виды (формы) обучения – самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки.

6. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет	
		1	2	3	1	2	3	4	5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	8	14	14	14	18	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2			3				
		Наполняемость групп (человек)							
		10			8				
1.	Общая физическая подготовка	185	228	228	230	230	230	246	246
2.	Специальная физическая подготовка	53	70	70	185	185	185	312	312
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	5	5	32	32	32	65	65
4.	Техническая подготовка	50	77	77	193	193	193	178	178
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20	30	30	52	52	52	65	65
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	16	16	16	30	30
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6	6	20	20	20	40	40
Общее количество часов в год		312	416	416	728	728	728	936	936

7. Календарный план воспитательной работы

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

	отдыха	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).	
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 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
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая	Семинары, мастер-классы,	В течение года

	подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	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.	
5.	Нравственное воспитание		
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Повышение осведомленности обучающихся об опасности допинга для здоровья	ежемесячно в течение года	Проведение бесед с обучающимися
	Информирование обучающихся о запрещенных веществах, субстанциях и методах	ежемесячно в течение года	Проведение бесед с обучающимися
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Ознакомление обучающихся с правилами и обязанностями обучающегося (согласно антидопинговому кодексу)	ежемесячно в течение года	Проведение бесед с обучающимися
	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля, антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения	ежемесячно в течение года	Проведение бесед с обучающимися
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	самостоятельное прохождение обучения

	Контроль знаний антидопинговых правил	декабрь	Проводит инструктор-методическое учреждение
--	--	---------	---

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам	в течение года в рамках учебно-тренировочных занятий
	формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	в течение года в рамках участия в спортивных соревнованиях различного уровня
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;	в течение года в рамках учебно-тренировочных занятий
	составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей	в течение года в рамках учебно-тренировочных занятий
	практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта	в течение года в рамках участия в спортивных соревнованиях различного уровня
	приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований	в течение года в рамках участия в спортивных соревнованиях различного уровня

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Получение заключения о состоянии здоровья от врача-терапевта по месту жительства.	При зачислении в группы начальной подготовки (1-й год обучения)
	Ежегодные медицинские осмотры	Раз в полгода
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Медико-биологические средства восстановления (рациональное питание, фармакологические препараты и витамины)	В течении года
	Физиотерапевтические методы восстановления (массаж, гидропроцедуры, баня)	В течении года
	Лечебнопрофилактические обследования	При необходимости

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на

основании заключения о состоянии здоровья от врача-терапевта по месту жительства.

В группах начальной подготовки второго и третьего годах обучения лица, проходящие спортивную подготовку, проходят обязательные ежегодные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях. Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

- диспансерное обследование не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за питанием юных спортсменов и использованием восстановительных средств.

Использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности занимающихся, а также отслеживать индивидуальную переносимость тренировочных нагрузок, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебнопрофилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами.

На учебно-тренировочный этапе (этап спортивной специализации) медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки. Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические. Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки. Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины. Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировок и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1 На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- 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).

11.2. 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 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.

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

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

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

по виду спорта «легкая атлетика»

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

1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени	не более	
				16.00	17.30

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Вопросы по теоретической подготовке для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «легкая атлетика»

1. Зарождение и развитие вида спорта.
2. Физическая культура как средство воспитания человека.
3. Гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.
4. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
5. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.
6. Правила вида спорта «легкая атлетика».
7. Роль режима дня и питания обучающихся.
8. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
9. Теоретические основы технико-тактической подготовки.
10. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

IV. Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика», спортивной дисциплине «метания»

14. Этап начальной подготовки

Общая физическая подготовка

Средствами общей физической подготовки легкой атлетики являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки в большом объеме необходимо

применять различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.), на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

В группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки используются строевые упражнения и игры на внимание. Много времени отводится играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

Различные виды бега служат прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом. Бесконечное разнообразие беговых упражнений (бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам

вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту, кросс и т.д.) делает бег одним из основных средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве. Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. На первых этапах тренировки совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа. Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности. В начале тренировки длительность такой работы может составлять 20-25 мин. Постепенно ее увеличивают и доводят до 45-60 мин. Занятия спортивными и подвижными играми направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; формирование навыков совместных коллективных действий, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие всех органов и систем, всех функциональных возможностей организма спортсмена применительно к выполнению определенного вида легкой атлетики. Для этого используются упражнения в избранном виде (в данном случае в метаниях) и специально-силовые. СФП легкоатлетов должна состоять из упражнений, возможно более схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, по психическим напряжениям и т. п. с элементом, частью или избранным видом легкой атлетики в целом. Метатели, имея дело с тяжелыми легкоатлетическими снарядами, в своей подготовке значительное время уделяют развитию силы. Но нужна не просто сила. Особое значение приобретает сила «быстрая». Важно не только иметь большую силу, но нужно уметь реализовать ее в короткий промежуток времени. Следовательно, в этом случае необходимо иметь в виду и быстроту движений метателя. Поэтому, одним из основных условий достижения высоких спортивных результатов в легкоатлетических метаниях является скоростно-силовая подготовка спортсмена. Под скоростно-силовой подготовкой принято понимать эффективное сочетание средств и методов комплексного воспитания быстроты и силы.

Силовые упражнения специального характера осуществляют со штангой, гантелями, гириями, манжетами-утяжелителями и т.д. Они либо повторяют движение метателя, либо имеют прикладной характер. Например, делая выпрыгивания из полуприседа со штангой на плечах, спортсмен работает над движением ног в финальном усилии при выпуске снаряда. Широко применяются различные жимовые упражнения для толкателей ядра или вращательные движения для дискоболов. С грифом от штанги делают силовые имитации. Очень эффективно для работы метателя, если сначала упражнение делается со штангой, а потом оно производится со снарядом. Например, сначала жмут штангу стоя. А после этого – толкают ядро с места. Это позволяет перенести силу на основное движение метателя.

Участие в спортивных соревнованиях

Планирование соревнований в легкой атлетике, включают в себя поэтапность, последовательность и чередование соревнований различного уровня и ранга.

Соревнования в зависимости от решаемых задач можно подразделить на основные и вспомогательные.

К основным видам соревнований относятся:

- чемпионаты или первенства;
- розыгрыши кубка;
- официальные отборочные соревнования.

К вспомогательным соревнованиям относятся:

- показательные выступления;
- контрольные соревнования;

Соревнования планируются и проводятся исходя из оптимального количества календарных соревнований для каждой возрастной группы.

Контрольные соревнования проводят с целью подготовки команды к предстоящим календарным соревнованиям и проверки готовности спортсменов к этим соревнованиям.

Техническая подготовка

Целью технической подготовки является формирование у занимающихся двигательного навыка, позволяющего наиболее полно реализовать в соревновательной деятельности функциональные возможности их организма.

Основа технической подготовки метателя это имитация. Это самая сложная часть учебно-тренировочного процесса. Она требует максимальной сосредоточенности и правильного понимания того, чего спортсмен хочет добиться. Имитации делают как всего движения в целом, так и отдельных частей. Выполняются: без снарядов, с использованием предметов, с различными эспандерами и на тренажерах. Производятся на месте и с продвижением. Темп выполнения движений варьируется в зависимости от поставленных задач. Для имитаций движение метателя можно разбивать на любое количество малых частей, чтобы была возможность отработать те элементы, которые вызывают основные затруднения.

Тактическая подготовка

Тактика метателя – применение заранее подготовленных, наиболее рациональных и целесообразных действий, направленных на решение поставленных задач.

Тактическая подготовка спортсмена включает в себя два раздела: теоретическую и практическую подготовки.

К теоретическим средствам тактической подготовки относятся: беседы о тактике, анализ различных соревновательных ситуаций, изучение физиологических закономерностей энергообеспечения при метании.

Практическими средствами тактической подготовки являются: навыки распределения сил во время занятия и официальных соревнований, применения теоретических знаний в ходе соревнований.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка метателей служит для лучшего освоения практических занятий, успешного прохождения инструкторской и судейской практики и является составной частью воспитательной работы и психологической подготовки.

По мере спортивного совершенствования метателя отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

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

На этапе занятий групп начальной подготовки основное внимание должно уделяться формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, нравственных и волевых качеств, а также специфических необходимых в спорте (трудолюбие в тренировке, дисциплинированность, чувство ответственности, уважение к тренеру и товарищам по команде, сопернику, требовательность к себе) положительных межличностных отношений в спортивных группах, развитию простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врача-терапевта по месту жительства.

В группах начальной подготовки второго и третьего годах обучения лица, проходящие спортивную подготовку, проходят обязательные ежегодные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях. Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

- диспансерное обследование не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за питанием юных спортсменов и использованием восстановительных средств.

Использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности занимающихся, а также отслеживать индивидуальную переносимость тренировочных нагрузок, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебнопрофилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на развитие всех основных физических качеств, повышение работоспособности и создание на этой основе базиса для специальной физической подготовленности к конкретным видам спортивной деятельности.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

– для рук и плечевого пояса: поднятие и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны; сгибание и разгибание, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах; маховые и рывковые движения рук; сгибание – разгибание рук стоя в упоре на

коленях, в упоре лежа, в упоре лежа сзади;

– для туловища: наклоны, повороты, круговые движения головы, туловища; поднимание и опускание туловища из положений лежа (на спине, на животе); сгибание и разгибание туловища в упоре лежа, в упоре стоя на коленях; повторные пружинящие наклоны, повороты туловища;

смешанные упоры;

– для ног и тазового пояса: поднимание и опускание, сгибание и разгибание, махи ногами из различных исходных положений; полуприседы, приседы; выпады; сгибания – разгибания, круговые движения стоп из различных исходных положений; повторные пружинящие махи ногами; пружинящие движения в выпаде, приседе;

Упражнения на развитие координационных способностей:

– общеразвивающие упражнения, состоящие из четырех – восьми частей, в том числе комбинированные, последовательные, поочередные, разноименные; в парах, тройках, кругу, колонне или шеренге, взявшись за руки, положив руки на пояс или плечи друг другу;

– упражнения из необычных исходных положений (прыжок в длину с места спиной вперед и др.);

– челночный бег: 3 x 10 м, 4 x 9 м, 5 x 6 м;

– упражнения на быстроту реагирования;

– подвижные игры с быстрой сменой игровой ситуации, спортивные игры, комбинированные эстафеты;

– упражнения на развитие способности к равновесию: на уменьшенной или повышенной опоре, с быстрой сменой позы, с ограничением зрительного анализатора, с раздражением вестибулярного анализатора;

– элементы акробатики (кувырки, перекаты и др.);

– комбинированные упражнения в преодолении препятствий.

Упражнения на развитие скоростных способностей:

– подвижные игры, эстафеты с бегом;

– простые по структуре общеразвивающие упражнения, выполняемые в быстром темпе (упражнения на развитие частоты движений);

– упражнения на быстроту реагирования (быстрая смена направления, положения тела, способа передвижения);

– бег в максимальном темпе на дистанциях 10, 20, 30, 60, 100 м (с учетом возраста).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

– прыжки в длину и в высоту с места и с разбега;

– различные многоскоки (тройной, пятерной прыжок);

– прыжки со скакалкой;

– бросок набивного мяча из различных исходных положений.

Упражнения на развитие силовых способностей

– общеразвивающие упражнения с отягощением весом собственного тела (для мышц шеи, плечевого и тазового пояса, нижних конечностей, спины, брюшного пресса), отягощениями (гантелями, утяжелителями), сопротивлением партнера (в парах, тройках) и снарядов (резина, эспандер), динамического и статического характера;

– упражнения в перешагивании, ползании, лазании, преодолении препятствий;

– комплексы круговой тренировки;

– рывок штанги;

– жим штанги;

– взятие на грудь штанги;

– приседание со штангой;

– подтягивание в висе на перекладине;

– сгибание – разгибание рук в упоре лежа;

– упражнения на тренажерах.

Упражнения на развитие выносливости:

- подвижные и спортивные игры;
- комплексы круговой тренировки;
- кроссовый бег.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка метателя состоит из упражнений, возможно более схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, по психическим напряжениям и т. п. с элементом, частью или избранным видом легкой атлетики в целом. Метатели, имея дело с тяжелыми легкоатлетическими снарядами, в своей подготовке значительное время уделяют развитию силы. Но нужна не просто сила. Особое значение приобретает сила «быстрая». Важно не только иметь большую силу, но нужно уметь реализовать ее в короткий промежуток времени. Следовательно, в этом случае необходимо иметь в виду и быстроту движений метателя. Поэтому, одним из основных условий достижения высоких спортивных результатов в легкоатлетических метаниях является скоростно-силовая подготовка спортсмена. Под скоростно-силовой подготовкой принято понимать эффективное сочетание средств и методов комплексного воспитания быстроты и силы.

Силовые упражнения специального характера осуществляют со штангой, гантелями, гириями, манжетами-утяжелителями и т.д. Они либо повторяют движение метателя, либо имеют прикладной характер. Например, делая выпрыгивания из полуприседа со штангой на плечах, спортсмен работает над движением ног в финальном усилии при выпуске снаряда. Широко применяются различные жимовые упражнения для толкателей ядра или вращательные движения для дискоболов. С грифом от штанги делают силовые имитации. Очень эффективно для работы метателя, если сначала упражнение делается со штангой, а потом оно производится со снарядом. Например, сначала жмут штангу стоя. А после этого – толкают ядро с места. Это позволяет перенести силу на основное движение метателя.

В процессе подготовки производится фото и видеосъемка. Делается анализ движений с помощью различных программ и приложений. Производятся просмотры отснятого вместе со спортсменами, обсуждаются ошибки в выполнении упражнения и пути их преодоления.

Участие в спортивных соревнованиях

Планирование соревнований в легкой атлетике, включают в себя поэтапность, последовательность и чередование соревнований различного уровня и ранга.

Соревнования в зависимости от решаемых задач можно подразделить на основные и вспомогательные.

К основным видам соревнований относятся:

- чемпионаты или первенства;
- розыгрыши кубка;
- официальные отборочные соревнования.

К вспомогательным соревнованиям относятся:

- показательные выступления;
- контрольные соревнования;

Соревнования планируются и проводятся исходя из оптимального количества календарных соревнований для каждой возрастной группы.

Контрольные соревнования проводят с целью подготовки команды к предстоящим календарным соревнованиям и проверки готовности спортсменов к этим соревнованиям.

Техническая подготовка

Метания – сложный технический вид легкой атлетики. Совершенная техника выполнения движений и высокие скоростно-силовые возможности – основная составляющая успеха в легкоатлетических метаниях. Без освоения техники целого движения и его элементов, без специальной физической подготовки скоростно-силовой направленности, современный метатель не сможет конкурировать на соревнованиях с ведущими спортсменами.

Имитации – основа технической подготовки метателя. Это самая сложная часть учебно-тренировочного процесса. Она требует максимальной сосредоточенности и правильного понимания того, чего спортсмен хочет добиться. Имитации делают как всего движения в целом, так и отдельных частей. Выполняются: без снарядов, с использованием предметов, с различными эспандерами и на тренажерах. Производятся на месте и с продвижением. Темп выполнения движений варьируется в зависимости от поставленных задач. Для имитаций движение метателя можно разбивать на любое количество малых частей, чтобы была возможность отработать те элементы, которые вызывают основные затруднения.

Тактическая подготовка

Тактика метателя – применение заранее подготовленных, наиболее рациональных и целесообразных действий, направленных на решение поставленных задач.

Тактическая подготовка спортсмена включает в себя два раздела: теоретическую и практическую подготовки.

К теоретическим средствам тактической подготовки относятся: беседы о тактике, анализ различных соревновательных ситуаций, изучение физиологических закономерностей энергообеспечения при метании.

Практическими средствами тактической подготовки являются: навыки распределения сил во время занятия и официальных соревнований, применения теоретических знаний в ходе соревнований.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка метателей служит для лучшего освоения практических занятий, успешного прохождения инструкторской и судейской практики и является составной частью воспитательной работы и психологической подготовки.

По мере спортивного совершенствования метателя отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

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

Основное внимание должно уделяться формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, нравственных и волевых качеств, а также специфических необходимых в спорте (трудолюбие в тренировке, дисциплинированность, чувство ответственности, уважение к тренеру и товарищам по команде, сопернику, требовательность к себе) положительных межличностных отношений в спортивных группах, развитию простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

Психологическая подготовка к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена состоит из:

- краткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время борьбы;
- стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности;
- психологическое воздействие после окончания классификационных выступлений - нормализацию психического состояния, устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей, выработку уверенности в своих силах;
- психологическое воздействие в перерыве между отдельными выступлениями — анализ

прошедших выступлений;

- ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности;
- организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления, снижение напряженности путем применения разных средств активного отдыха, отвлечения, самовнушение и т.п.).

Успешность выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умения спортсмена управлять своим психическим состоянием перед и в ходе соревнования.

Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса занимающихся, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе по виду спорта «легкая атлетика».

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения по виду спорта «легкая атлетика». Инструктор обязан правильно называть действие в соответствии с терминологией по виду спорта «легкая атлетика», правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание спортсменов на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) судейская практика дает возможность спортсменам получить квалификацию судьи по легкой атлетике. В возрасте 14 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах), судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Третья судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, выполнившие условия присвоения квалификационных категорий спортивным судьям.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки. Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические. Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки. Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины. Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировок и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы

психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	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	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические	≈	май	Понятие о технических элементах

	основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20		вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/ 960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/10 7	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/10 7	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/10 7	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/10 7	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/10 7	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/10 7	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/10 6	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/10 6	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/10 6	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

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

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащим в своем наименовании слова «метание» и «толкание» (далее – метания) 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 организацией 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

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 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

№ 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 (2,8х2,8 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 метания			
35.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
36.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
37.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
38.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
39.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
40.	Копье массой 600 г	штук	20
41.	Копье массой 700 г	штук	20
42.	Копье массой 800 г	штук	20
43.	Круг для места метания диска	штук	1
44.	Круг для места метания молота	штук	1
45.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
46.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
47.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
48.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
49.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
50.	Ограждение для метания диска	штук	1
51.	Ограждение для метания молота	штук	1

52.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
53.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
54.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
55.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
56.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
57.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	на обучающемся	-	-	1	3
2.	Копье	штук	на обучающемся	-	-	1	2
3.	Молот в сборе	штук	на обучающемся	-	-	1	3
4.	Шест	штук	на обучающемся	-	-	1	2
5.	Ядро	штук	на обучающемся	-	-	1	3

обеспечение спортивной экипировкой ;

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)

				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающего	-	-	1	2
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающего	-	-	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающего	-	-	2	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающего	-	-	1	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающего	-	-	2	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающего	-	-	2	1
7.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающего	-	-	2	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающего	1	1	1	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающего	1	1	2	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающего	1	1	2	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями «стипель-чеза»	пар	на обучающего	1	1	2	1
12.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающего	-	-	2	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающего	-	-	2	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающего	-	-	2	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающего	-	-	2	1

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.

18. Кадровые условия реализации Программы.

18.1 Укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 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).

18.2 Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения.

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

18.3 Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

19.1 Список основной рекомендуемой литературы

1. Безруких М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М., Academia,
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. 3.
3. Бойко В.В. «Целенаправленное развитие двигательных способностей человека». М.: ФиС, 1987
3. Дорохов Р.Н. Метрическая методика соматодиагностики растущего и развивающегося организма ребенка / Дети, спорт, здоровье : Вып. 13 Межрег. сборник научных трудов по проблемам интегральной и спортивной антропологии под общ. ред. д.м.н., проф. Р.Н.Дорохова. – Смоленск, 2017
4. Дроздова М.С., Филимонова С.И., Филимонова Ю.Б., Аверясова Ю.О., Казакова В.М. Метод телесно-ориентированной психотерапии в системе психологической подготовки спортсменов условно мужских видов спорта Культура физическая и здоровье. – 2018. – Т. 66. – № 2. – С. 119–121.

5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1966 sportsmena_4735581a262.
6. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. – М.: Сов. спорт, 2010.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977.–280 с.
8. Приказ Министерства спорта РФ от 16.11.2022 № 996 об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».
9. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005. – 76 с.
10. Толстых Т.И. Становление социальной зрелости школьников на разных этапах развития // Психология и школа. – 2004. №4.
11. Федосеев А.М. Оценка физического развития современных школьников, сдающих нормы комплекса ГТО / МГАФК. Выпуск XXIV. –Малаховка, 2015. – 184 с.
12. Физиология развития ребенка. Руководство по возрастной физиологии / Под ред. М.М. Безруких, Д.А.Фарбер. – Москва-Воронеж, 2010.
13. Методические рекомендации по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в легкой атлетике / В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, 419 И.Н. Мироненко [и др.]. – М., 2016. – 543 с.
14. Сирис, П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П.З. Сирис, П.М. Гайдарска, К.И. Рачев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.
15. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 192 с.
16. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 216 с.

19.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения программы

1. Сайт Министерства спорта Российской Федерации – <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Официальный сайт Министерства образования и науки РФ – <http://www.minsport.gov.ru>
3. Сайт Всероссийской федерации легкой атлетики <https://rusathletics.info/>
4. Сайт Олимпийского комитета России – <http://www.olympic.ru/>
5. Электронная библиотека образовательных и научных изданий Iqlib – www.iqlib.ru