

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОММУНАРСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДЕНА:

ПРИНЯТА

на Педагогическом совете

Протокол № 4 от 30.08.2024 года

Приказом МБОУ ДО

«Коммунарская СШ»

№ 34 от 30.08.2024 года

Директор И.В. Сергачёва

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

ДОП СП реализуется:

- этап начальной подготовки - 3 года

- учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет

Срок реализации программы 11 лет и более

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Коммунарская СОШ №3»

Л.А. Шагай

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Коммунарская СОШ №1»

И.В.Савельева

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Коммунарская СОШ №2»

С.С.Семяшкин

г. Коммунар

2024 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Содержание	Страницы
1.	Общие положения	3 - 6
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7 - 22
3.	Система контроля	23 - 28
4.	Рабочая программа по виду спорта «Легкая атлетика»	29 - 60
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Легкая атлетика»	61 - 65
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»	66 - 73
7.	Приложения	74 - 85

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» (далее - ДОП СП) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Легкая атлетика» с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика», утверждённым приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 996, а также в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика», утверждённой приказом Минспорта РФ 20 декабря 2022 года №1282.

ДОП СП по виду спорта «Легкая атлетика» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24 июля 1998 г. № 124 «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 14 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 996 от 16 ноября 2022 г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Легкая атлетика»;
- Приказа Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минспорта России от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказа Минспорта спорта Российской Федерации от 27 января 2023 года № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Минпросвещения России от 18.07.2022 № 562 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 635 "Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки";

-Приказ Министерства спорта РФ от 07.2022 №575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ, утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 30.10.2015 №999;

-Приказ Министерства спорта РФ от 07 июля 2022 №579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»

-Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н "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";

-Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Допущена Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, Москва 2005 г.);

-СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

-Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16;

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

-Методические рекомендации по организации деятельности организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки с учётом применения Федерального закона от 30.04.2021г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в РФ»;

-Устава и Локальных нормативных актов, Приказов МБОУДО «Коммунарская СШ».

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов – легкоатлетов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп этапа начальной подготовки (НП), групп учебно-тренировочного этапа (УТ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей по легкой атлетике и является основным документом учебно-тренировочной работы.

Программа вступает в силу с 02.09.2024 года.

1.1. Краткая характеристика вида спорта

Легкая атлетика – вид спорта, включающий бег, прыжки, метания, составленные из этих физических упражнений многоборья, а также спортивную ходьбу.

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

- ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диска, копья, молота), толкания ядра и легкоатлетические многоборья.

Соревнования проводятся как для мужчин, так и для женщин.

Легкоатлетические виды спорта можно классифицировать по различным параметрам: по группам видов легкой атлетике, по половому и возрастному признакам, по месту проведения.

Виды легкой атлетике принято подразделять на пять разделов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности.

Спортивная ходьба – 1000 – 3000 м, 5000м, 10000м, 20 и 50 км.

Бег – на короткие, средние, длинные и сверхдлинные дистанции, эстафетный бег, бег с барьерами и бег с препятствиями.

Прыжки подразделяются на вертикальные – прыжок в высоту и прыжок с шестом и горизонтальные – прыжок в длину и тройной прыжок.

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

Также виды легкой атлетике делят на классические (олимпийские) и неклассические (все остальные).

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

Официальные соревнования по легкой атлетике проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС). Все виды легкой атлетике имеют номер во всероссийском реестре видов спорта (Приложение №1).

Целью Программы является отбор и обучение спортивно одарённых детей, развитие и реализация их способностей в виде спорта легкая атлетика для достижения спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, эффективное построение многолетней спортивной подготовки

легкоатлетов и содействие реализации основной цели деятельности спортивной школы, подготовке спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд области и Российской Федерации.

Система спортивной подготовки в легкой атлетике должна обеспечивать комплексное решение **специальных для данного вида спорта задач:**

- 1.Планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- 2.Постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерных для современного спорта высших достижений;
- 3.Совершенствование технической и тактической подготовленности;
- 4.Формирование мотивации и целевой установки на достижение высоких спортивных результатов.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней спортивной подготовки легкоатлетов. В основу учебно-тренировочной программы заложены нормативно-правовые

основы, регулирующие деятельность спортивной школы и основополагающие принципы спортивной подготовки юных легкоатлетов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Основные принципы:

–системность предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий: тренерского и медицинского контроля.

– преемственность определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

–вариативность предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Конечной целью учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки является воспитание высококвалифицированных спортсменов, отвечающих современным требованиям и способных добиваться высоких спортивных результатов.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия – 45 минут (академический час).

Адреса мест осуществления образовательной деятельности по дополнительной предпрофессиональной программе «Легкая атлетика»:

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Школьная, д. 15-а. («Коммунарская СШ»);

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Лен. шоссе, д.3 (ФОК «Олимп»).

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Лен. шоссе, д.22. («Коммунарская СОШ № 1»);

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Просвещения, д. 1. («Коммунарская СОШ № 3»);

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Ижорская, д. 14. («Коммунарская СОШ № 2»);

2.2. Структура системы многолетней подготовки

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (далее – ФССП):

- Этап начальной подготовки – 3 года;
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- Этап совершенствования спортивного мастерства – 2 года.

Содержание ДОП СП направлено на решение следующих задач:

На этапе начальной подготовки (НП):

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

На учебно-тренировочном этапе (УТ):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ):

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

2.3. Объем Программы.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования

	(НП)			специализации) (УТ)					спортивного мастерства (ССМ)		
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
Количество часов в неделю	6	8	8	9	10	12	14	16	18	20	22
Общее количество часов в год	312	416	416	468	520	624	728	832	936	1040	1144

Содержание учебно-тренировочного процесса определяется педагогическим советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом учебно-тренировочной работы, требований к уровню подготовленности обучающихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х часов;
- в учебно-тренировочных группах - 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

Учебно-тренировочный процесс в образовательной организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях, матчевых встречах, волонтерской и проектной деятельности;
- инструкторская и судейская практика;
- самоподготовка;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- дистанционно – удаленно.

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

При формировании учебно-тренировочных групп учитывается федеральный стандарт, специфика вида спорта и определяются следующие особенности:

- решения Учредителя;
- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;
- условия материально – технической базы при проведении учебно-тренировочных занятий, а также условий спортивных соревнований;
- единовременная (нормативная) пропускная способность спортивного зала, помещений для физкультурно-оздоровительных занятий: - зал 42 х 24 м - до 50 чел. зал 24 х 12 м - 35 чел. - зал 36 х 18 м - 40 чел. зал 18 х 9 м - 30 чел. - зал 30 х 15 м - более 35 чел.
- обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса;
- спрос и потребности обучающихся и их семей на предоставление социального заказа;
- соответствующая квалификация кадрового обеспечения образовательного процесса.

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возраст зачисления (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

2.5. Учебно-тренировочные мероприятия (УТМ)

Виды учебно-тренировочных мероприятий (УТМ)	Этап НП	Этап УТ	Этап ССМ
УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям			
УТМ по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21 день
УТМ по подготовке к первенствам, Чемпионатам, Кубкам России	-	14 дней	18 дней
УТМ по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14 дней	18 дней
УТМ по подготовке к официальным соревнованиям субъектов РФ	-	14 дней	14 дней

Специальные УТМ			
УТМ по общефизической и специальной физической подготовке	-	14 дней	18 дней
Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 дней
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	2 раза в год 3 дня	2 раза в год 3 дня	2 раза в год 3 дня
УТМ в каникулярное время	21 день	21 день	-
Просмотровые УТМ	-	-	До 60 дней

2.6. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки (НП)			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ)					Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)		
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
контрольные	1	2	2	4	4	4	4	4	6	6	6
отборочные	-	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
основные	-	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2

Календарь спортивных соревнований (Приложение №2) состоит из:

- Контрольных стартов;
- Соревнований внутришкольного ранга;
- Соревнований городского, районного рангов (отборочные);
- Соревнований регионального ранга (отборочные);
- Соревнований федеральных округов (отборочные);
- Всероссийских соревнований (первенства, Чемпионаты, Кубки);
- Международных соревнований (официальных, матчевых встреч и турниров).

2.7. Годовой учебно-тренировочный план

2.7.1. Этап начальной подготовки

Таблица 1

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Начальной подготовки 1 года обучения	Начальной подготовки 2 года обучения	Начальной подготовки 3 года обучения
	Количество часов в неделю	6	8	8
	Количество учебных недель	52	52	52
	Максимальное количество часов в одном учебно-тренировочном занятии	2	2	2
	Наполняемость учебных групп (мин. кол – во чел.)	10	10	10

		Кол-во часов в год		
1.	Общая физическая подготовка	166	221	206
2.	Специальная физическая подготовка	70	90	94
3.	Участие в соревнованиях	6	8	10
4.	Техническая подготовка	40	60	66
5.	Тактическая подготовка	7	8	9
6.	Теоретическая подготовка	8	9	10
7.	Психологическая подготовка	3	4	5
8.	Тестирование и контрольные мероприятия	2	2	2
9.	Инструкторская практика	-	-	-
10.	Судейская практика	-	-	-
11.	Медико-восстановительные мероприятия	3	4	4
12.	Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях	4	6	6
13.	Воспитательная работа	3	4	4
14.	Итого часов:	312	416	416

2.7.2. Учебно-тренировочный этап

Таблица 2

№	Виды подготовки и иные мероприятия	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
1.	Количество часов в неделю	9	10	12	14	16
2.	Количество учебных недель	52	52	52	52	52
3.	Максимальное количество часов в одном учебном занятии	2-3	2-3	2-3	3	3
4.	Наполняемость учебных групп (минимальное кол.чел.)	8	8	8	8	8
Количество учебных часов в год						

1.	Общая физическая подготовка	195	200	218	228	242
2.	Специальная физическая подготовка	96	114	146	209	258
3.	Участие в соревнованиях	9	10	18	21	24
4.	Техническая подготовка	98	108	140	152	174
5.	Тактическая подготовка	12	14	16	18	20
6.	Теоретическая подготовка	12	14	16	18	20
7.	Психологическая подготовка	6	8	10	12	16
8.	Тестирование и контрольные мероприятия	8	10	12	14	18
9.	Инструкторская практика	12	14	16	18	20
10.	Судейская практика	4	4	6	8	8
11.	Медико-восстановительные мероприятия	8	10	12	14	16
12.	Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях	6	8	8	8	8
13.	Воспитательная работа	4	6	6	8	8
14.	Итого часов:	468	520	624	728	832

2.7.3. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ -2,3 года обучения 2-х разовая тренировка в день)

Таблица 3

№	Виды подготовки и иные мероприятия	ССМ 1 года обучения	ССМ 2 года обучения	ССМ 3 года обучения
1.	Количество часов в неделю	18	20	22
2.	Количество учебных недель	52	52	52
3.	Максимальное количество часов в одном учебном занятии	3-4	4	4
4.	Наполняемость учебных групп (мин. кол – во чел.)	2	2	2
Количество учебных часов в год				
1.	Общая физическая подготовка	190	218	232

2.	Специальная физическая подготовка	388	400	440
3.	Участие в соревнованиях	30	40	50
4.	Техническая подготовка	166	196	210
5.	Тактическая подготовка	22	24	26
6.	Теоретическая подготовка	22	26	30
7.	Психологическая подготовка	14	16	20
8.	Тестирование и контрольные мероприятия	20	22	24
9.	Инструкторская практика	24	26	28
10.	Судейская практика	20	22	24
11.	Медико-восстановительные мероприятия	20	30	40
12.	Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях	10	10	10
13.	Воспитательная работа	10	10	10
14.	Итого часов:	936	1040	1144

3. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Здоровьесбережение			
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Традиционные мероприятия спортивной школы, направленные на формирование здорового образа жизни средствами различных видов спорта: <ul style="list-style-type: none"> • «Осенняя эстафета» • «Эстафета для старшеклассников» • «День силы» 	май, сентябрь два раза в год апрель

		<ul style="list-style-type: none"> • Соревнования ко Дню рождения школы 	декабрь
1.2.	Режим дня, питания, отдыха, восстановления	<p>Теоретические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формирование режима дня с учётом спортивных тренировок и обучения в спортивной школе • Закаливание, поддержание иммунитета, оптимальное питание, витаминизация • Активный отдых, пассивный отдых, средства восстановления, профилактика переутомления и травм 	<p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Декабрь</p>
1.3.	Профилактика безопасности в учебных занятиях, противопожарной безопасности, антитеррористической безопасности, дорожной безопасности	Инструктирование обучающихся с кратким опросом полученных знаний	2 раза в год (сентябрь, январь)
2. Патриотическое воспитание			
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма) Легендарные спортсмены в РФ, в регионе. Культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	<p>Проведение тематических бесед:</p> <p>История легкой атлетики</p> <p>Беседы о праздниках и памятных датах России</p> <p>Выдающиеся российские легкоатлеты</p> <p>Качества спортсмена – патриота нашей Родины</p>	В течение года

2.2.	Практическая подготовка и участие в физкультурно-спортивных мероприятиях	Кросс, посвященный Дню Победы Соревнования по ОФП «Готов к труду и обороне» Забег Победы 2024 (онлайн-забег) Забег Победы - WR (vk.com)	В соответствии с календарём физкультурно-спортивных мероприятий
3. Профориентационная деятельность			
3.1.	Судейская практика	Теоретическое и практическое изучение правил соревнований, волонтерская помощь в организации и проведении соревнований, судейские амплуа, применение навыков судейства помощниками судей, самостоятельное судейство, тестирование по правилам соревнований	Участие в организации и судействе спортивных соревнований и праздников
3.2.	Инструкторская практика	Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий, проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, самостоятельное проведение разминочной части учебно-тренировочного занятия, составления краткого конспекта, с постановкой задач, формирование навыков наставничества	В течение учебного года
4. Развитие творческого потенциала			
4.1.	Практическая подготовка (Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Просмотр соревнований (Чемпионат России по легкой атлетике в помещении, Первенство России по легкой атлетике в помещении, Олимпиада 2024 г. и др) Анализ проведенных соревнований, разбор результатов, выполнение упражнений для улучшения техники, индивидуальные задания	В течение учебного года

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

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов, а также тренеров-преподавателей и родителей спортсменов, согласно плану;
- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;
- проведение просветительской работы по антидопингу: оформление брошюр или стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала;
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1.Что такое допинг и допинг - контроль? 2.Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3.Последствия допинга для здоровья 4.Допинг и зависимое поведение 5.Профилактика допинга 6.Как повысить результаты без допинга? 7.Причины борьбы с допингом 	1 раз в год	Пройти онлайн обучение и получить сертификат РУСАДА (при помощи родителей)
Учебно-тренировочный	<ol style="list-style-type: none"> 1.Профилактика применения допинга среди спортсменов 2.Основы управления работоспособностью спортсмена 3.Мотивация нарушений антидопинговых правил 4.Запрещенные субстанции и методы 5.Допинг и спортивная медицина 6.Психологические последствия допинга 7.Процедура допинг - контроля 8.Организация антидопинговой работы 	1 раз в год	Пройти онлайн обучение и получить сертификат РУСАДА

Совершенствован ие спортивного мастерства	1.Проведение профилактической работы, направленной на формирование культуры нулевой терпимости к допингу, актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. 2.Общероссийские антидопинговые правила (актуальные) 3.Запрещённый список средств (субстанции и методы), дисциплинарная процедура 4.Памятка РУСАДА по правам спортсменов	1 раз в год	Пройти онлайн обучение и получить сертификат РУСАДА
---	---	-------------	---

5. План инструкторской и судейской практики.

Группа	Год обучения	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Учебно - тренировочная	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.	В течение года
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в избранном виде легкой атлетики, основные обязанности судей.	В течение года
	3	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений.	В течение года

		Судейство: знать основные правила судейства соревнований в избранном виде легкой атлетики. Судейская документация.	
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими учащимися. Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.	В течение года
	5	Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. Судейство: Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.	В течение года
Этап спортивного совершенствования	1-2	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, СШ, к	В течение года

		судейству городских и краевых соревнований.	
	3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.	В течение года

6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

6.1. Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание

Обучающиеся, при зачислении в группу начальной подготовки 1, 2, 3 года обучения предоставляют в учебную часть спортивной школы медицинскую справку с допуском к занятиям избранным видом спорта и с указанием группы здоровья ребенка.

Обучающиеся групп учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства проходят ежегодно, не менее 1 раз в год углублённое медицинское обследование у конкретных специалистов, результатом которого, является медицинское заключение (справка) спортивного врача «Центра здоровья» ЦРКБ ГМР (приказ Минздрава РФ от 01.03.2016г. №134 н), либо любого другого лицензированного медицинского учреждения, имеющее право, осуществлять данный вид медицинской деятельности, члены сборных команд региона проходят обследование в ЦСМ ЛО ГБУЗ ЛО «Сертоловская ГБ» не менее 1 раза в год.

Одним из важнейших условий интенсификации учебно-тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований
- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов
- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок
- Переключение с одних упражнений на другие
- Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- Аутогенная тренировка
- Психорегулирующая тренировка
- Применение мышечной релаксации
- Разнообразные виды досуга
- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки

3. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание
- Витаминизация
- Разнообразные виды массажа
- Разнообразные виды гидропроцедур
- Физиотерапия
- Ультрафиолетовое облучение
- Восстановительные мероприятия в режиме летнего спортивно-оздоровительного сбора.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная подготовка	1.Медицинские документы от врача-педиатра с разрешением заниматься избранным видом спорта	Май, август	С указанием группы здоровья
Учебно-тренировочный этап	1.Углублённое медицинское обследование (УМО), аппаратное обследование. Заключение спортивного врача (приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н) 2.Восстановительные мероприятия раздел 1,2,3	По плану отделения спортивной медицины ЦРКБ ГМР В течение всего учебного года	Осмотр с обязательным присутствием родителей Под контролем тренера-преподавателя

Совершенствование спортивного мастерства	1. УМО, аппаратные обследования, заключение спортивного врача в ЦСМ ЛО ГБУЗ ЛО «Сертоловская ГБ» 2. Восстановительные мероприятия раздел 1,2,3	Не менее 1 раза в год В течение учебного года	Под контролем тренера-преподавателя, родителей для спортсменов до 18 лет По рекомендации тренера-преподавателя, спортивного врача
--	---	--	--

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки, обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1. На этапе начальной подготовки:

- Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- Повысить уровень физической подготовленности;
- Овладеть основами техники вида спорта «лёгкая атлетика»;
- Получить общие знания об антидопинговых правилах;
- Соблюдать антидопинговые правила;

- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения.

3.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- Изучать правила безопасности при занятиях видом спорта «лёгкая атлетика» и хорошо применять их в ходе учебно-тренировочных занятий и участия в соревнованиях;
- Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- Изучать основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- Овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лёгкая атлетика»;
- Изучить антидопинговые правила;
- Соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на 1,2, 3 годах обучения;
- Принимать участие в официальных соревнованиях не ниже уровня соревнований субъектов Российской Федерации, с 4-го года обучения;
- Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства на 5-м году обучения.

3.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической, психологической подготовленности;
- Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самоподготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- Приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- Овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лёгкая атлетика»;
- Выполнить план индивидуальной подготовки;
- Закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- Соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- Демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- Показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- Принимать участие в официальных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

-Получить спортивное звание «мастер спорта России»

-Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки. А также с учётом результатов участия, обучающихся в спортивных соревнованиях и выполнения им спортивных разрядов.

3.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	НП-1 года обучения		НП – 2,3 года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3 x 10м	сек	9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		16.00	17.30

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег 60 м	с	9,3	10,3
1.2.	Бег 150 м	с	25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места	см	190	180

	толчком двумя ногами			
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
2.1.	Бег 60 м	с	9,5	10,6
2.2.	Бег 500 м	мин, с	1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	170	160
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег 60 м	с	9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	190	180
1. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег 60 м	с	9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	180	170
2. Для спортивной дисциплины многоборье				
5.1.	Бег 60 м	с	9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	5.30	5.00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	9	7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	180	170
3. 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»		

3.6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег 60 м	с	7,3	8,2
1.2.	Бег 300 м	с	38,5	43,5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	см	25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	260	230
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
2.1.	Бег 60 м	с	8,0	9,0
2.2.	Бег 2000 м	мин, с	6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	240	200
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег 60 м	с	8,4	9,2
3.2.	Бег 5000 м	мин, с	17.30	-
3.3.	Бег 3000 м	мин, с	-	12.00
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	230	190
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег 60 м	с	7,4	8,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	250	220
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег 60 м	с	7,6	8,7
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	260	220

5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег 60 м	с	7,7	8,8
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	7.60	7.00
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	250	210
6.4.	Жим штанги весом не менее 70 кг	количество раз	1	-
6.5.	Жим штанги весом не менее 25 кг	количество раз	-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечания
1.	Контрольные тесты: Осеннее тестирование по ОФП и СФП Весеннее тестирование по ОФП и СФП	Протоколы	Форма разработана Педагогическим советом
2.	Медико-биологические исследования	Заключение спортивного врача (семейного врача)	УМО, анализы, аппаратные исследования
3.	Контрольно-переводные нормативы (Промежуточная, текущая аттестация)	Протокол	Форма разработаны Педагогическим советом представляется на конец учебного года
4.	Аттестация за учебный год (Итоговая аттестация, протоколы соревнований)	Протокол, Приказ о переводе на следующий учебный год	Решение Педагогического совета о переводе

5.	Просмотровые сборы	Заключение Педагогического совета	Зачисление обучающихся, пришедших из других видов спорта
----	--------------------	--------------------------------------	---

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки

4.1.1. Требования к количественному и качественному составу учебных групп

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Количество человек (минимально)	Минимальный возраст для зачисления	Качество подготовки на конец учебного года (спортивный разряд)
Начальной подготовки	1	10 - 15	9	Тестирование по ОФП, СФП
	2	10 - 15	9 - 10	Тестирование по ОФП, СФП
	3	10 - 15	10 - 11	Тестирование по ОФП, СФП
Учебно-	1	8 - 12	11 - 12	3 юношеский разряд

тренировочный этап	2	8 - 12	12 - 13	3, 2 юношеский разряд
	3	8 - 12	14	1 юношеский разряд 3 спортивный разряд
	4	8	15	3,2 спортивный разряд
	5	8	16	1 спортивный разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства	1, 2, 3	2	14	Кандидат в мастера спорта России (КМС)

4.1.2. Режимы учебно-тренировочной работы:

-На этапе начальной подготовки- 3, 4 раза в неделю (6, 8 часов в неделю);

-На учебно-тренировочном этапе – 4-5-6 раз в неделю (9, 10, 12, 14,16 часов в неделю);

-На этапе совершенствования спортивного мастерства- 6 - 9 раз в неделю (18, 20, 22 часа в неделю при условии 2-х разовых учебно-тренировочных занятий в день), с несовершеннолетними спортсменами с письменного согласия родителей.

4.1.3. Предельные тренировочные нагрузки:

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером - преподавателем с учётом пола, специализации, задач учебно-тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки (НП)			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ)					Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)		
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
Количество часов в неделю	6	8	8	9	10	12	14	16	18	20	22
Количество тренировок в неделю	3	3-4	3-4	4	4-5	4-5	5-6	5-6	6-8	6-9	6-9
Общее количество часов в год	312	416	416	468	520	624	728	832	936	1040	1144
Количество тренировок в год	156	156-208	156-208	208	208-260	208-260	260-312	260-312	312-416	312-468	312-468

4.1.4.Объём индивидуальной спортивной подготовки.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после

предыдущих тренировок, занятость на учебе и др. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник. Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье. При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении;
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:
 - нагрузка в предыдущих занятиях;
 - степень восстановления после предыдущих занятий.

4.1.5. Структура годового цикла для учебно-тренировочных групп (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Структура годового цикла спортивной подготовки делится на подготовительный период, соревновательный период и переходный период. В свою очередь соревновательный период может делиться на подготовительный и непосредственно соревновательный (определённый старт).

Подготовительный период: сентябрь, октябрь.

Соревновательный период: ноябрь, январь, февраль, март, апрель, май, июнь, июль (весь соревновательный период в зависимости от календаря спортивных соревнований может иметь 4-5 недель подготовительную часть, 1 неделя – соревновательная часть).

Переходный период: август, включает в себя спортивно-оздоровительный сбор до 21 дня, а также медико-восстановительный сбор до 7 дней (медицинское обследование в состоянии отдыха).

-*Мезоцикл* - средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

- *Базовый мезоцикл.* Главный тип мезоцикла подготовительного периода. Направлен на увеличение функциональных возможностей организма, формирование новых и преобразование освоенных ранее двигательных навыков.
- *Втягивающий мезоцикл.* Мезоцикл, применяемый после запланированных и вынужденных перерывов в процессе тренировки; с него обычно начинается подготовительный период.
- *Контрольно-подготовительный мезоцикл.* Переходная форма между базовым и предсоревновательным мезоциклами. Используется во 2-й половине подготовительного периода и в соревновательном периоде.
- *Переходный мезоцикл.* Мезоцикл переходного периода.
- *Предсоревновательный мезоцикл.* Мезоцикл, направленный на подведение спортсмена к ответственному соревнованию. Характеризуется волнообразностью нагрузки со снижением ее параметров в последнем микроцикле.
- *Соревновательный мезоцикл.* Мезоцикл, используемый в период основных соревнований.

4.1.6. Методы организации и проведения учебно-тренировочного процесса:

Словесные методы:

- Описание;
- Объяснение;
- Рассказ;
- Разбор;
- Указание;
- Команды и распоряжения;
- Подсчёт.

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники легкой атлетики;
- Использование учебных наглядных пособий;
- Видеофильмы, DVD, слайды, Интернет-ресурсы;
- Жестикуляции;
- Дистанционная форма обучения;

Практические методы:

- Метод упражнений;
- Метод разучивания по частям;
- Метод разучивания в целом;
- Соревновательный метод;
- Игровой метод;
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Формы проведения учебно-тренировочного процесса:

- Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные) в том числе с использованием дистанционных технологий;
- Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сбора);
- Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- Спортивные соревнования;
- Контрольные мероприятия (тестирование, промежуточная, итоговая аттестация);
- Инструкторская и судейская практика;
- Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

4.1.7. Основные средства обучения

- Подготовительные упражнения;
- Упражнения для изучения техники бега, прыжков, метаний;
- Общефизические упражнения;
- Специальные физические упражнения;
- Игры и развлечения.

Упражнения каждой группы отличаются по специфике воздействия, и в результате этого применения решают конкретные задачи каждого очередного этапа обучения.

Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач. Поскольку к средствам физического воспитания помимо физических упражнений относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, то выполнение физических упражнений в процессе обучения легкой атлетикой, неотделимо от комплексного гигиенического воздействия на занимающихся условий водной среды. Таким образом, легкая атлетика по остроте биологического воздействия, на организм обучающегося является уникальным видом физических упражнений. Упражнения из разных групп применяются в сочетании, и на разных этапах спортивной подготовки в течение спортивного сезона доля применения упражнений общефизических, специальных физических, спортивно-технических, соревновательных зависит от периода подготовки (подготовительный, соревновательный, переходный - восстановительный).

4.1.8. Формы подведения итогов реализации Программы

- Тестирование по ОФП, СФП, СТП (контрольные старты);
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки (промежуточная аттестация);
- Соревнования (результаты выступления обучающихся);
- Выполнение спортивных разрядов (протоколы, приказы о присвоении);

-Итоговая аттестация (протоколы выполнения контрольных требований в УТ- 5 года обучения, ССМ-1, 2, 3).

Успешная подготовка легкоатлетов высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа подготовки спортсмена.

Итогом каждого этапа подготовки является отбор, задача которого - оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки (результаты тестирования по ОФП и СФП, технические тесты, результаты соревнований на основной дистанции, выполнение спортивных разрядов).

4.2. Учебно-тематический план.

4.2.1. Годовые учебно-тренировочные планы представлены:

-Этап начальной подготовки - Таблица 1;

-Учебно-тренировочный этап - Таблица 2;

-Этап совершенствования спортивного мастерства – Таблица 3.

4.2.3. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап подготовки № темы	Темы теоретической подготовки	Объём в год Минут (минимал ьно)	Сроки проведения	Краткое содержание
НП- 1,2 и 3 года обучения	Всего на этапе НП	до 180	В течение учебного года	Проводят тренеры-преподаватели
№1	Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии	20	В течение учебного года	Приложение 4
№2	История и развитие вида спорта	20	сентябрь	История вида спорта, развитие в России, первые успехи на Чемпионатах мира и Олимпийских играх, выдающиеся спортсмены
№3	Физическая культура- важное	20	октябрь	Понятие о физической культуре, формы физической культуры,

	средство развития и укрепления здоровья человека			физическая культура, как средство трудолюбия, воли, развития жизненно важных умений и навыков
№4	Гигиенические основы физической культуры и спорта	20	ноябрь	Понятие о гигиене человека. Уход за телом, зубами, требования к спортивной одежде, соблюдение гигиены на спортивных объектах
№5	Закаливание организма	20	декабрь	Закаливание, основы и правила, закаливание водой, воздухом, солнцем, на занятиях физической культурой и спортом
№6	Самоконтроль в процессе занятий	20	январь	Дневник самоконтроля, понятие о травматизме
№7	Техника и тактика вида спорта	20	май	Технические элементы, правила выполнения, последовательность
№8	Правила вида спорта	20	июнь	Требования правил соревнований к технике вида спорта. Судейские бригады
№9	Режим дня и питание спортсменов	20	август	Режим дня, сон, совмещение 2-х школ (спортивной и общеобразовательной). Рациональное питание спортсмена
№10	Инвентарь, оборудование, экипировка по виду спорта	20	ноябрь-май	Экипировка, безопасное использование инвентаря и оборудования
УТ	Всего на этапе обучения	600-960	В течение учебного года	Проводят тренеры-преподаватели
№1	Роль и место физической культуры в формировании личностных	70-107	сентябрь	Спорт-явление культурной жизни. Роль спорта в формировании личности, воспитание волевых качеств, уверенности в своих силах

	качеств			
№2	История возникновения олимпийского движения	70-107	октябрь	Олимпийское движение, олимпийская хартия, МОК, идеи олимпизма
№3	Режим дня, питание, спортивное питание	70-107	ноябрь	Расписание учебных занятий. Роль питания в сохранении здоровья и подготовке спортивного результата, спортивное питание
№4	Физиологические основы физической культуры	70-107	декабрь	Системы организма, физиологические механизмы развития двигательных навыков
№5	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70-107	январь	Классификация соревнований, спортивный дневник, самоанализ результатов
№6	Теоретические основы технико-тактической подготовки, техника вида спорта	70-107	май	Понятийный аппарат, спортивная техника и тактика, методы обучения. Рациональная техника, индивидуальная техника
№7	Психологическая подготовка	60-106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки, волевые качества личности, система волевых качеств
№8	Оборудование, инвентарь, экипировка	60-106	декабрь-май	Классификация инвентаря, подготовка, уход, хранение, экипировка для спортивных соревнований
№9	Правила соревнований вида спорта	60-106	декабрь-май	Подготовка и проведение соревнований, судейство, судейские амплуа, функционал судей по виду спорта, судейские категории

ССМ	Всего на этапе обучения	до 1200	В течение учебного года	Проводят тренеры-преподаватели, лекторы, спортивные врачи
№1	Олимпийское движение, состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм в мире и России, Влияние олимпизма на международные связи
№2	Профилактика травматизма, спортивная форма (оптимальная готовность к соревнованиям)	200	октябрь	Понятие травматизма, профилактика. Принципы спортивной подготовки
№3	Учёт спортивной деятельности. Самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план подготовки, результат соревнований, анализ
№4	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика, классификация средств и методов психологической подготовки
№5	Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс	200	январь	Системы подготовки спортсменов, спортивная тренировка, как многолетний процесс, этапы подготовки
№6	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	Февраль-май	Спортивные соревнования, структура спортивных соревнований, спортивные результаты, классификация спортивных достижений
№7	Восстановительные средства и мероприятия	дистанционно	Июнь-август	Педагогические средства, медико-биологические, активный отдых, витаминизация, психологические средства

4.2.4. Общая и специальная физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка.

Физическая подготовка.

Развитие силы /силовая подготовка/.

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений Упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера. Упражнения на снарядах и со снарядами. Упражнения из других видов спорта. Подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты /скоростная подготовка/. Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени. Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости. Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба/. Подвижные спортивные игры.

Развитие ловкости /координационная подготовка/. Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика/.

Специальная физическая подготовка.

Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.

Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени, захватом и.т.д. Ускорение с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, по сигналу и без, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом. Бег остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). «Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами. Бег с изменением скорости и способа передвижения. Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание. Ускорение, остановка, изменение направления передвижения. Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и преодолением препятствий.

Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.

Выпрыгивание из полуприседа (сериями 2x10); подскоки и прыжки на двух ногах (1-2 минуты); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 раз). Многократно повторяемые и специально организованные упражнения для

игры, игровые упражнения для овладения техникой навыками к избранному виду спорта. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя, одной ногой (правой, левой), с доставанием одной, двумя подвешенных предметов. Прыжки по ступенькам с максимальной быстротой. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, тоже, но с преодолением препятствий.

Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости).

Упражнения с набивными мячами (1 кг): передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 раз). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках.

Упражнения с отягощением (вес до 1 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2x10). Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения с использованием в режиме средней интенсивности.

Специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания.

Бег. Бег с ускорениями до 30 м. Низкий старт и стартовый разбег до 30 м. Повторный бег 2-3x20-30м. Бег 30 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 30 м. Бег с препятствиями до 30 м (количество препятствий от 2 - 3, в качестве которых используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 200 м. Бег медленный до 3 минут мальчики, до 2 минут девочки. Бег или кросс до 500 м.

Прыжки. Прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину с места и с разбега.

Метания. Метание малого мяча с места в стену на дальность. Бросок набивного мяча снизу.

Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные, от 2 – 3 вида.

Техническая подготовка.

Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой — наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные, целесообразные движения, способствующие достижению высоких спортивных результатов. При этом всегда учитываются индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения. Рациональная спортивная техника не только правильная, обоснованная форма движения, это еще и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы. Расчеты на большую физическую силу, вдохновение, случайность, которые якобы могут заменить технику, никогда не оправдываются. Конечно, высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена. Чтобы овладеть современной техникой, спортсмен должен стать сильным, гибким, ловким,

быстрым и выносливым. Повышению способности проявлять эти качества в избранном виде легкой атлетики способствует более широкое использование облегченных и затрудненных условий (применение различных отягощений). Надо также больше пользоваться соревновательным методом. Одним из основных условий успешного овладения наиболее эффективной техникой является сознательное отношение спортсмена к тренировкам на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Спортсмен не должен слепо копировать движения или бездумно следовать чьим-либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной. При современном высоком уровне спортивных достижений без глубокой работы над совершенствованием техники с использованием всех имеющихся в наше время средств ее изучения (биомеханика, кинематографирование, видеоманитофонная запись, динамометрические устройства и др.) нельзя двигаться вперед и показывать высокие результаты в технически сложных видах спорта. Закрепление и совершенствование двигательного навыка не следует понимать узко. Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Даже когда ученик показывает результаты самого высокого класса, тренер не должен забывать о совершенствовании отдельных элементов техники, устранении технических ошибок. Чем богаче у спортсмена запас двигательных навыков, тем эффективнее он совершенствует свою технику. Создавать запас двигательных навыков нужно путем широкого применения различных общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений, учитывая органическую связь развития физических качеств и дальнейшего совершенствования техники. Главное в совершенствовании техники легкоатлетических видов — методы и средства, с помощью которых создается правильное представление о технике движений и соответствующем практическом овладении ею, а также возможность объективной оценки выполнения, определения ошибок и их исправления.

Виды, входящие в лёгкую атлетику.

Бег на короткие, средние и длинные дистанции.

50м, 60м., 100м, 200м, 300м, 400м, 600м, 800м, 100м, 1500м, 1 миля. 3000м, 5000м.

Эстафетный бег.

4X100м, 4X200м, 4X400м.

Барьерный бег.

60м с/б, 100м с/б, 110м с/б, 400м с/б.

Прыжки в длину, тройной прыжок.

Прыжки в высоту.

Прыжки с шестом.

Метания:

-копья – 800г., 700г., 600г. 500г., 400г.

-диска -2 кг., 1,75 кг., 1,5кг., 1,0кг, 0,75кг.

-молота – 7,26кг., 6,0кг., 5,0кг., 4,0кг., 3,0кг.

-мяча – 140г.

Толкание ядра – 7, 26кг., 6,0кг., 5,0кг., 4,0кг., 3,0кг.

Многоборья – 10, 8, 7, 6, 5, 4, 3- борья.

Тактическая подготовка.

Искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую - там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

-изучение общих положений тактики;

-знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;

-изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;

-знание тактического опыта сильнейших спортсменов;

-практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);

-определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную

тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Обучение и совершенствование технико-тактическому мастерству.

Этап начальной подготовки

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучение техники строится следующим образом:

- рассказ;
- показ;
- опробование.

Этап учебно-тренировочный.

В процессе тренировок спортсмены на учебно-тренировочном этапе уже знакомы с техникой видов лёгкой атлетики.

На этом этапе необходимо:

- создать чёткое представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- научить частям (фазам или элементам) техники действия;
- предупредить или устранить ненужные движения и искажения техники.

Основной акцент ставится на совершенствовании техники двигательного действия

Этап спортивного совершенствования.

На этом этапе необходимо совершенствование двигательного действия на уровне двигательного навыка, при котором управление движениями происходит, автоматизировано, с высокой надежностью.

Психологическая подготовка.

Этап начальной подготовки

На этом этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

Этап учебно-тренировочный.

На этом этапе внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитию оперативного мышления и

памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

На этом этапе занятий основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно – психическому восстановлению.

Тренировочные задания по психологической подготовке

- Психотехнические упражнения;
- Метод домашних заданий;
- Развитие чувства времени;
- Упражнение «мысленная репетиция»;
- Упражнения «идеомоторная настройка»;
- Упражнение «спарринг-партнёр»;
- Упражнения для развития тактического мышления;
- Психологическая подготовка к старту;
- Упражнения для финишной мобилизации;
- Упражнения для психической адаптации к публике;
- Психологическое восстановление после нагрузок;
- Упражнения «психопауза»;
- Упражнения аутогенной тренировки;
- Психологическая подготовка к достижению высокого результата;
- Метод домашних заданий;
- Самоподготовка.

4.4. Судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп, ССМ регулярно привлекаются в качестве помощников судей, а также в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки.

Для проведения разминки, занятий по физической подготовке. Обучающиеся учебно-тренировочных групп должны хорошо знать правила соревнований. Систематически привлекаться к судейству внутришкольных, городских, областных соревнований в качестве секундометристов, судей при участниках, помощников стартера, секретаря, помощника судьи по награждению. Спортсмену, который показал хорошие результаты в судейской практике, прошёл тестирование по правилам соревнований, прослушал судейский семинар присваивается судейская квалификация «Спортивный судья 3 категории».

4.5. Профессиональная ориентация спортсменов

Проблема выбора профессии является одной из главной в жизни каждого человека. Ориентация на профессиональный труд и выбор своего профессионального будущего юноши или девушки выступает как неотъемлемая часть образовательного процесса. Особо значимой является проблема приобретения обучающимися адекватных представлений о профессиональной деятельности и собственных возможностях, проблема формирования умения включаться в общественно производительный труд и социальные отношения трудового коллектива.

Цель профориентационной работы в СШ: формирование внутренней готовности обучающихся к осознанному и самостоятельному определению в выборе профессии, корректировке и реализации своих профессиональных планов.

Задачи:

- формирование общей готовности обучающегося к самоопределению;
- активизация проблемы выбора профессии;
- выявление интересов, склонностей обучающихся, направленности личности, профессиональных первичных намерений;
- уточнение соответствия выбранной профессии своим склонностям и особенностям;
- расширение представлений обучающихся о мире профессий и их особенностях;
- информирование обучающихся о профессиональных учебных заведениях и рынке труда.

Профессиональная ориентация обучающихся – многоуровневая система. В её структуре можно выделить:

- Профессиональное просвещение;
- Профессиональное воспитание;
- Профессиональная диагностика;
- Профессиональная консультация;
- Профессиональный отбор;
- Профессиональная адаптация;

Профориентационная работа в спортивной школе организована на трех уровнях:

- Тренеры-преподаватели;
- Обучающиеся;
- Родители.

Основные направления работы:

1. Информационно-просветительское направление. Цель этого направления – создать у обучающихся максимально четкий и конкретный образ профессий, связанных с физической культурой и спортом. Это поможет в будущем сделать наиболее осознанный и осмысленный выбор.

Профориентационная работа может осуществляться на тренировках, соревнованиях, в выездных спортивно-оздоровительных лагерях. Тренер-преподаватель должен сообщать обучающимся определенные знания о профессиях; раскрывать социальные, экономические и психологические стороны профессий; информировать обучающихся о путях овладения избранными профессиями; формировать ценностные ориентации, стойкие профессиональные интересы и мотивы выбора профессии.

2. Диагностическое направление. Это направление реализуется в следующих планах:

- изучение способностей, склонностей, интересов в процессе вовлечения обучающихся в разнообразные виды деятельности самопознание, исследование подростком своих качеств в контексте определенной профессии (или разных профессий в области спорта);
- оценка своих возможностей, определение степени выраженности тех или иных профессионально важных качеств и прочих ресурсов, обуславливающих профессиональный выбор.

3. Консультационное направление подразумевает содействие профессиональному выбору обучающихся, основанного на учете мотивов человека, его интересов, склонностей, личностных проблем. Оно может включать в себя диагностический или информационный аспект, но может и не включать.

4. Обучающее (или формирующее). В русле этого направления тренеры-преподаватели формируют у обучающихся следующие умения:

- умение анализировать мир спортивных профессий;
- умение анализировать свои возможности и ограничения в ситуации профессионального выбора.

На основе целей, задач по направлениям работы разработан План профориентационной работы в спортивной школе (Приложение № 5 к данной Программе).

4.6. Здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии – система мер по охране и укреплению здоровья обучающихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на его здоровье.

Основными мероприятиями здоровьесберегающей деятельности считаются:

- организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
- реализация системы просветительской работы с обучающимися по формированию у них культуры отношения к своему здоровью;
- повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни.

В обучении важна роль интереса обучающегося к избранному виду деятельности. Его можно считать своеобразным эпицентром активизации обучения, формирования активности обучающегося и его положительного отношения к обучению, тренеру-преподавателю, к спортивной школе, к соучастникам своей деятельности, к процессу и результатам своего труда.

Центральным вопросом в проблеме познавательного интереса обучающихся является отыскание таких средств и методов, которые вызывали бы их познавательный интерес, располагали к совместной деятельности с тренером-преподавателем, активизировали обучение.

Основополагающие приоритеты для педагогики оздоровления следующие:

1. Здоровый ребенок – практически достижимая норма детского развития.
- 2.Оздоровление – не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизических возможностей детей.
- 3.Индивидуально-дифференцированный подход – основное средство оздоровительно-развивающей работы с обучающимися.

Цели здоровьесберегающих технологий в СШ:

-обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья за период обучения в спортивной школе.

Задачи:

- сформировать у обучающегося необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Основной показатель, отличающий все здоровьесберегающие технологии – регулярная диагностика состояния обучающихся и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (начало-конец учебного года), что позволяет сделать соответствующие выводы о состоянии здоровья обучающихся.

Для более конкретной работы по вопросу здоровьесбережения разработан План здоровьесберегающих технологий (Приложение № 6 к данной Программе).

4.7. Самоподготовка

Самоподготовка обучающихся применяется на всех этапах спортивной подготовки, как для самостоятельного выполнения заданий с дистанционной образовательной платформы <http://www.rusathletics.com/> на этапе совершенствования спортивного мастерства выполнение

заданий по индивидуальным планам. В годичном цикле спортивной подготовки обучающихся, основной период самоподготовки выпадает на июль – август.

Основной целью данного периода, является обеспечение непрерывности учебно-тренировочного процесса и выполнение тренировочных планов подготовки спортсменов в соответствии с календарными планами-графиками по легкой атлетике на спортивный сезон с учетом корректировки.

Результатом самостоятельных занятий (в соответствии с этапом подготовки) должно являться:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, развитие навыков самостоятельного физического совершенствования;
- получение обучающимися знаний по виду спорта, освоение правил вида спорта, изучение истории развития вида спорта;
- поддержание высокой физической формы спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства;
- восстановление организма.

Самоподготовка включает в себя различные направления деятельности:

- самостоятельное выполнение домашних заданий по общефизической подготовке (кроссовая подготовка, упражнения на гибкость, упражнения на силу на «свежем воздухе»);
- теоретическая подготовка;
- проектная деятельность, раскрывающая теоретические вопросы физической культуры, вида спорта «легкая атлетика»;
- тестирование в сети Интернет по антидопинговым вопросам (РУСАДА);
- просмотр в сети Интернет раздела «Техника ведущих легкоатлетов мира», видеохостинг «Youtu.be», «Вконтакте»;
- ежедневные выполнения спортивных упражнений (утренняя зарядка видеоролики дистанционной образовательной платформы: <http://www.rusathletics.com/>);
- использование естественных средств восстановления.

Интернет - ресурсы

Официальный сайт Минпросвещения России <https://edu.gov.ru/>

"Российское образование" <http://www.edu.ru/>

"Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru/>

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://www.school-collection.edu.ru>

<http://www.spb-la.ru/> - лёгкая атлетика г. Санкт - Петербург

<http://sflaspb.ru/federation/news> - федерация лёгкой атлетика г. Санкт – Петербург.

<https://www.istmira.com/novosti-istorii/7505-istoriya-sporta-v-rossii.html> - История развития спорта в России.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ САМОПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЭТАПАХ
ПОДГОТОВКИ на 2024 – 2025 учебный год

№	Вид деятельности	НП -	НП -	НП -	УТ -	УТ -	УТ -	УТ -	УТ -	СС	СС	СС
		1	2	3	1	2	3	4	5	М - 1	М - 2	М - 3
1.	ОФП	10	16	16	18	20	26	32	40	44	50	56
2.	Теоретическая подготовка	2	2	2	4	4	4	6	6	8	8	8
3.	Восстановительные мероприятия	13	16	16	18	20	24	28	32	34	40	46
4.	Тестирование по курсу «Антидопинг»	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5.	Другой вид деятельности	9	12	12	12	14	16	16	16	20	20	20

4.8. Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть учебно - тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований;
- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов;
- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок;
- Переключение с одних упражнений на другие;
- Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- Аутогенная тренировка;
- Психорегулирующая тренировка;
- Применение мышечной релаксации;
- Разнообразные виды досуга;
- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки;

3. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание;

- Витаминизация;
- Разнообразные виды массажа;
- Разнообразные виды гидропроцедур;
- Физиотерапия;
- Ультрафиолетовое облучение;
- Восстановительные мероприятия в режиме летнего спортивно-оздоровительного сбора (на море).

Медицинское обслуживание спортсменов осуществляется по требованиям Приказа Минздрава России от 23.10.2022 №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".

4.9. Воспитательная работа

Имеется ряд причин, обязывающих тренера - преподавателя серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой.

Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию- профессию тренера - преподавателя. Тренер – преподаватель полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит, в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач.

Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер - преподаватель должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Сущность и структура воспитательного процесса.

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;

- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы.

Воспитательная работа с юными пловцами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности);

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на суше и в бассейне, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера.

Основной в работе тренера - преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных пловцов, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение пловцов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера преподавателя от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (староста);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и плавания в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа - экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание как учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер - преподаватель должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения, и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры, План воспитательной работы (Приложение № 7 к данной Программе).

В воспитательной деятельности тренер – преподаватель должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров – преподавателей должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

4.10. Антидопинговая работа.

Данная работа характеризуется следующими особенностями:

- максимально усиленный личностный компонент, связанный с неприятием допинга как нарушения правил честной борьбы;

-углубленное знакомство с последствиями допинга (с акцентом на тот факт, что эти последствия, и не только медицинские, но и психологические, имеют место даже в тех случаях, когда обман не раскрыт);

-процессуальные моменты проведения допинг-контроля, права и обязанности спортсмена, санкции в случае выявления нарушений и их влияние на дальнейшую карьеру;

-анализ мотивов употребления запрещенных субстанций, в т.ч. обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления.

Для более четкого понимания содержания антидопинговой работы в спортивной школе разработан план антидопинговой работы (Приложение №8 к данной Программе).

Содержание тем для теоретических занятий и самоподготовки:

Тема 1. Что такое допинг?

Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы "фейр плей".

Тема 2. Исторический обзор проблемы допинга

Исторические предпосылки допинга - препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия "допинг". Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия.

Задание для самостоятельной работы. Заполнение анкеты "Личное отношение к допингу".

Тема 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил

Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, "символическое взросление"). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

Тема 4. Запрещенные субстанции

Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций - анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.

Тема 5. Запрещенные методы

Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия "допинг" к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

Тема 6. Последствия допинга для здоровья

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

Тема 7. Допинг и спортивная медицина

Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.

Тема 8. Психологические и имиджевые последствия допинга

Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.

Тема 9. Допинг и зависимое поведение

Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта.

Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.).

Тема 10. Нормативно-правовая база антидопинговой работы

Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.

Тема 11. Организация антидопинговой работы

Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный

олимпийский комитет), их функции. Пулы тестирования. Информация о местонахождении спортсмена.

Тема 12. Процедура допинг-контроля

Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.

Тема 13. Наказания за нарушение антидопинговых правил

Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц.

Задание для самостоятельной работы. Составить таблицу "Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств".

Тема 14. Профилактика допинга

Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики. Задание для самостоятельной работы. Разработка эскиза агитационного плаката, или коллажа, или презентации, направленный на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.

Тема 15. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности

Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

4.11. Учебно-тренировочные сборы

В процессе многолетней тренировки спортсменов предусмотрены учебно-тренировочные сборы на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства:

- Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям до 14 дней;
- Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке от 14 до 18 дней;
- Восстановительные сборы от 7 до 14 дней;
- Тренировочные сборы в каникулярный период до 21 дня.

2 спортивных сбора в год (подготовительный к всероссийским стартам - 14 дней, восстановительный в летний период - 21 день).

4.12. Летняя спортивно-оздоровительная работа

В летний период для обучающихся пловцов спортивной школы проводятся спортивно-оздоровительные лагеря:

- спортивно-оздоровительный лагерь для спортсменов этапа начальной подготовки (июнь), где основной задачей является повышение общей физической подготовленности (кроссы, силовые упражнения, упражнения на гибкость), применение других видов спорта (баскетбола, футбола, бадминтона, волейбола, дартца) для снятия монотонности легкоатлетического процесса.

- выездной спортивно-оздоровительный лагерь (июль или август), где решаются как спортивные задачи, так и задачи воспитательного характера. В лагере при помощи средств из других видов спорта (гимнастики, акробатики, футбола, баскетбола, лёгкой атлетики) решаются задачи общей и специальной физической подготовленности спортсмена.

4.13. Учебные контрольно-переводные нормативы на этапах подготовки (промежуточная, итоговая аттестация)

№ п/п	Этапы обучения	Развиваемое физическое качество	Специальная физическая подготовка
1.	Начальной подготовки 1 года обучения	Челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжки через скакалку, в течении 30с	Улучшение результатов ОФП и СФП (на конец учебного года)
2.	Начальной подготовки 2 года обучения	Челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжки через скакалку, в течении 30с	Тестирование по ОФП и СФП (осеннее, весеннее) Улучшение результатов ОФП и СФП (на конец учебного года)
3.	Начальной подготовки 3 года обучения	Челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжки через скакалку, в течении 30с, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня	Тестирование по ОФП и СФП (осеннее, весеннее) Улучшение результатов ОФП и СФП

		скамьи)	(на конец учебного года)
5.	Учебно-тренировочный 1 год обучения	Бег 60м, тройной прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед, прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 3, 2, 1 юношеский разряд в любом виде программы. Участие в соревнованиях внутришкольного, районного уровней, контрольных стартах	Выполнение нормативов ОФП и СФП 2 раза в год (улучшение результатов на конец учебного года)
6.	Учебно-тренировочный 2 год обучения	Бег 60м, тройной прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед, прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 3, 2, 1 юношеский разряд в любом виде программы. Участие в соревнованиях внутришкольного, районного регионального уровней, контрольные старты	Выполнение нормативов ОФП и СФП 2 раза в год (улучшение результатов на конец учебного года)
7.	Учебно-тренировочный 3 год обучения	Бег 60м, тройной прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед, прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 1 юношеский разряд, III разряд в любом виде программы. Участие в соревнованиях внутришкольного, районного регионального уровней, контрольные старты	Выполнение нормативов ОФП и СФП 2 раза в год (улучшение результатов на конец учебного года)
8.	Учебно-тренировочный 4 год обучения	Бег 60м, тройной прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед, прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Выполнение нормативов ОФП и СФП 2 раза в год (улучшение

		<p>II, I разряд в любом виде программы.</p> <p>Участие в соревнованиях внутришкольного, районного регионального, всероссийского уровней контрольные старты</p>	<p>результатов на конец учебного года)</p>
9.	Учебно-тренировочный 5 год обучения	<p>Бег 60м, тройной прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед, прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</p> <p>II, I разряд в любом виде программы.</p> <p>Участие в соревнованиях внутришкольного, районного регионального, всероссийского уровней контрольные старты</p>	<p>Выполнение нормативов ОФП и СФП 2 раза в год (улучшение результатов на конец учебного года)</p>
10.	Совершенствование спортивного мастерства 1, 2, 3 года обучения	<p>Улучшение результата на основных видах программы</p> <p>Кандидат в мастера спорта России, Мастер спорта России в любом виде программы.</p> <p>Призёры соревнований районного, регионального уровней, участники соревнований Всероссийского уровня,</p> <p>Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки</p>	<p>Выполнение нормативов ОФП и СФП 2 раза в год (улучшение результатов на конец учебного года)</p>

4.14. Методические материалы

1. Учебно-методический комплекс ДОП СП по виду спорта «легкая атлетика» (дистанционная образовательная платформа):

1.1. Материалы для тренера-преподавателя по учебно-методическому обеспечению образовательного процесса:

- Методика обучения бегу (короткие, длинные дистанции);
- Методика обучения прыжкам (длину, высоту, шестом, тройным);
- Методика обучения метанию (ядро, копьё, диск, молот);

- Материалы для тренера-преподавателя по организации многолетнего образовательного процесса, с целью подготовки легкоатлетов высокого класса;
- Материалы для тренера-преподавателя по развитию физических качеств легкоатлетов (для развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, координации);
- тренировочные задания для совершенствования тактического мастерства;
- Тренировочные задания по психологической подготовке;
- Тренировочные задания по общей физической подготовке;
- Тренировочные задания по специальной физической подготовке;
- Правила соревнований по виду спорта легкая атлетика;
- Нормативы ЕВСК (актуальные);

2. Материалы для обучающихся по учебно-методическому обеспечению образовательного процесса:

- Правила соревнований по виду спорта легкая атлетика;
- Нормативы ЕВСК (актуальные);
- Задания для самостоятельной разминки;
- Круговая тренировка;
- Инструкции по технике безопасности (на учебном занятии по легкой атлетике, соблюдение правил ПДД, правила личной безопасности на улице, правила пожарной безопасности);

3. Материалы для родителей:

- Ознакомление с ДОП спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;
- Выращивание чемпионов. Режим дня и питания;
- Питание легкоатлета;
- Основные факторы развития ребёнка в социуме (роль семьи в формировании личности ребёнка);
- Контрольно-измерительные, диагностические материалы.

4.15. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства, со спортсменами, выполнившими спортивный разряд КМС и выше. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется на год, период, месяц и т. д. Упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл учебно - тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер - преподаватель и спортсмен определяют:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:
 - нагрузка в предыдущих занятиях;
 - степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план учебно-тренировочной работы.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

5.1. На этапе начальной подготовки.

Зачисление на этап начальной подготовки производится в возрасте 9 лет, продолжительность этапа 3 года. Минимальная наполняемость учебной группы 10 - 15 человек.

Основными задачами этапа начальной подготовки являются:

1. укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие спортсменов;
2. постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
3. разносторонняя техническая подготовленность в группе смежных видов лёгкой атлетики;
4. воспитание морально-волевых качеств, овладение основами тактической подготовки и широким объёмом теоретических знаний;
5. отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий легкой атлетикой.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Физические способности		Возраст, лет									
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Силловые	Собственно-силовые способности				Д	Д		М			МД
	Скоростно-силовые способности			Д	М		Д	Д	М	М	
Скоростные	Частота движения	МД	МД		Д		М				
	Скоростно-одиночного движения			Д	М				М	М	
	Время двигательной реакции				Д	М				М	
Выносливость	Статический режим	Д		Д	Д	Д		М	М		
	Динамический режим			Д	Д	МД	М			М	
	Зона максимальной интенсивности				Д			Д	М	М	
	Зона субмаксимальной интенсивности			Д	М			Д		М	М
	Зона большой интенсивности		М	МД	МД	Д		Д		М	М
	Зона умеренной интенсивности		МД		М				М	М	

Координационные	Простые координации	МД	МД				Д		М		
	Сложные координации			Д	М		Д		М		
	Равновесие	Д		Д			Д		М		
	Точность движения		МД				Д		М		
	Гибкость	Д	МД	Д			Д	МД	Д		Д

М – мальчики, Д – девочки, М Д - мальчики и девочки

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы. Ростовые и весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей. Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет. Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже. Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки. Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет. Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим, дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м. Креатин фосфатный энергетический механизм

наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет.

Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет

Морфофункциональные показатели и физические качества	возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							

Спортсмены должны проходить тестирование по общефизической и специальной физической подготовке, проводится два раза в год (зимнее и весеннее). На 2, 3 -м году обучения, обучающиеся принимают участие в «контрольных стартах». А также в соревнованиях внутришкольного, городского, районного рангов.

5.2. На учебно-тренировочном этапе.

На учебно-тренировочный этап обучения зачисляются обучающиеся не моложе 11-12 лет, продолжительность этапа обучения 5 лет. Зачисление производится при условии выполнения тестов по общей физической и специальной физической подготовке, а также при наличии на этапах подготовки (до 3-х лет) 1, 2 или 3 юношеского разряда, а на этапах подготовки (свыше 3-х лет) 1, 2 или 3-го взрослого разряда. Минимальная наполняемость учебной группы 8 - 12 человек.

Основная цель учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации): углубленное овладение технико-тактическим арсеналом избранного вида спорта, спортивной дисциплины «легкая атлетика».

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
2. Улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
3. Создание интереса к избранному виду спорта;

4. Воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;
5. Обучение и совершенствование техники;
6. Постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
7. Постепенное подведение к соревнованиям, путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Спортсмены должны ежегодно проходить тестирование и получать сертификат РУСАДА, обладать теоретическими знаниями в области истории вида спорта, техники, психологических и тактических приёмов, самостоятельно работать по индивидуальному учебному плану в период выходных, в переходный период подготовки, знать правила соревнований вида спорта, а также требования к судейским амплуа. Уметь работать самостоятельно по заданию тренера-преподавателя и пользоваться дистанционной образовательной платформой: <http://www.rusathletics.com/>

5.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

На этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) зачисляются спортсмены не моложе 14 лет, состав учебной группы от 2-х человек, уровень квалификации кандидат в мастера спорта, а также высокие спортивные результаты на соревнованиях регионального и федерального уровней.

На этапе ССМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на этапах ССМ: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- совершенствование техники и специальных физических качеств в легкой атлетике.
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности;

На этапе ССМ на каждого спортсмена составляется индивидуальный учебно-тренировочный план. При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер-преподаватель и спортсмен определяют:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении;
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;

б) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план учебно-тренировочной работы.

Спортсмены выполняют тренировочные объёмы в 2-х разовом режиме учебно-тренировочных занятий в день, применяют приёмы восстановления после нагрузок, ежегодно сдают тесты РУСАДА, участвуют в профориентационной работе, самостоятельно анализируют спортивные результаты, показанные на соревнованиях, ведут дневники нагрузок, самостоятельно пользуются дистанционной образовательной платформой в переходный период:

<http://www.rusathletics.com/>.

Приложения к Программе:

- Приложение №1: Номера видов лёгкой атлетики во всероссийском реестре видов спорта;
- Приложение №2: Календарь физкультурных и спортивных мероприятий;
- Приложение №3: Календарный учебный график;
- Приложение №4: Требования техники безопасности;
- Приложение №5: План профориентационной работы;
- Приложение №6: План работы по здоровьесберегающим технологиям;
- Приложение №7: План воспитательной работы;
- Приложение №8: План по антидопинговой работе.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к условиям материально-технического обеспечения требуют наличия:

- Спортивного зала – зал 18 х 9 м - 30 чел., зал (ФОК) 42 х 24 м - до 50 чел.

- Тренажёрный зал;

- Раздевалки, туалетные комнаты

- Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование 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 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.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
10.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
11.	Планка для прыжков в высоту	штук	4
12.	Колокол сигнальный	штук	1
13.	Конус высотой 15 см	штук	10
14.	Конус высотой 30 см	штук	20
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	10
20.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Рулетка 10 м	штук	3
23.	Рулетка 100 м	штук	1
24.	Рулетка 20 м	штук	3
25.	Рулетка 50 м	штук	2
26.	Секундомер	штук	10
27.	Скамейка гимнастическая	штук	20
28.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
29.	Стенка гимнастическая	пар	2
30.	Стартовые колодки	пар	10
31.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
32.	Прыжки, Многоборье		
33.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
34.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
35.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
36.	Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
37.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
38.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1

39.	Ящик для упора шеста	штук	1
40.	Метания, Многоборье		
41.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
42.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
43.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
44.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
45.	Диски обрезиненные (0,5-2,0 кг)	комплект	3
46.	Копье массой 600 г	штук	20
47.	Копье массой 700 г	штук	20
48.	Копье массой 800 г	штук	20
49.	Круг для места метания диска	штук	1
50.	Круг для места метания молота	штук	1
51.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
52.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
53.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
54.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
55.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
56.	Ограждение для метания диска	штук	1
57.	Ограждение для метания молота	штук	1
58.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
59.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
60.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
61.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
62.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
63.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
4.	Майка	штук	на	1	1	1	1	2	1

	легко-атлетическая		занимающегося						
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
7.	Трусы легко-атлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1
8.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
10.	Шиповки для бега с препятствиями (стиль-чеза)	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
11.	Шиповки для метания копья	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
12.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
13.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
14.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1

Требуется также обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Тренерско – преподавательский коллектив:

- Сергачев Валерий Николаевич (высшая квалификационная категория);
- Никитина Марина Михайловна (высшая квалификационная категория);
- Быняева Светлана Егоровна (первая квалификационная категория);
- Артюшина Наталья Валерьевна.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» (подпункт 13.1. ,13.2. ФССП).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение второго тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная техническая подготовка, техническая работа по отдельным видам лёгкой атлетики) с учётом специфики вида спорта «лёгкая атлетика», а также, работа спортивной бригады, для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса.

Тренеры-преподаватели должны следить за непрерывностью профессионального роста, проходить курсовую подготовку по основной деятельности, проходить тестирование РУСАДА, 1 раз в три года участвовать в судейских семинарах, повышать уровень судейской квалификации.

6.3. Информационно-методические условия

Методические материалы

- 1.Алабин В.Т. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. - Учебное пособие. - Челябинск, 1977. -127 с.
- 2.Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 129 с.
- 3.Викторова О.Д. Структура подготовки семиборков высокой квалификации в беговых видах программы многоборья. Автореф. дисс.канд.-пед. наук. - М., 1990. - 23 с.
- 4.Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
5. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
- 6.Калюда В.И, Черкашин В.П. Многолетняя подготовка спортсменов в легкоатлетическом семиборье. - Волгоград: Изд-во ВТАФК, 1997.-133 с.
- 7.Комарова А.Д. Теоретико-методические основы системы подготовки легкоатлетов-многоборцев высшей квалификации. Автореф. дисс.докт. пед. наук. - СПб., 1993. - 48 с.
- 8.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
- 9.Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995. - 37 с.

10. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 285 с.
11. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.И. Легкая атлетика для юношества. - М., 1993. - 220 с.
12. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. В.М. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 138 с.
13. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина - М.: ВНИИФК, 1994. - 320 с.
14. Теория спорта / Под общ. ред. В.Н. Платонова. - К.: Виша школа, 1987. - С 229-231.
15. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 255 с.
16. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.
17. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 232 с.
18. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 143 с.
19. Учебная программа для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Москва, 1977.
20. Поурочная программа для детско- юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / учебно - тренировочные группы, 1-й и 2-й годы обучения/. Москва, 1986.
21. Легкая атлетика. Многоборье. Примерная программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва. Москва, 2005.
22. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
23. Детская легкая атлетика: Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2019. – 80 с
24. Лахов В.И., Коваль В.И., Сечкин В.Л. Организация и судейство соревнований по лёгкой атлетике: Учебно-методическое пособие / Под редакцией В.И. Лахова. -М.: Советский спорт, 2018. – 512 с.
25. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство
26. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: ОлимпияПресс, Terra-Спорт, 2020. – 208 с.

27. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. – М.: СпортАкадем Пресс, 2019. – 104 с.

Список рекомендуемой литературы для детей и родителей:

1. Малков Е.А. Подружись с королевой спорта. М Просвещение
2. Травин Ю.Г. Бегай на здоровье. М.Ф.и С.
3. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника. М. Знание
4. Мильнер Е.Г. Выбираю бег. М. ФиС.

Информационные ресурсы:

Официальный сетевой ресурс Президента России

<http://www.kremlin.ru>

Официальный сайт Минпросвещения России

<https://edu.gov.ru/>

“Российское образование”

<http://www.edu.ru/>

“Единое окно доступа к образовательным ресурсам”

<http://window.edu.ru/>

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://www.school-collection.edu.ru>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<https://fcior.edu.gov.ru/>

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области

<http://www.edu.lenobl.ru/>

Ленинградский областной институт развития образования

<http://www.loiro.ru>

Центр ЛАДОГА

<http://udod-ladoga.ru/>

Официальный сайт Администрации Гатчинского муниципального района

<http://radm.gtn.ru/>

Комитет образования Гатчинского муниципального района

<http://edu.gtn.lokos.net/>

Официальный сайт администрации города Коммунара

<http://www.kommunar.spb.ru/>

Газета “Город Коммунар” (СМИ)

<https://vk.com/gazetagorodkommunar>

Лёгкая атлетика

<http://www.spb-la.ru/>

<http://sflaspb.ru/federation/news>

Рекомендуемая литература по антидопинговой работе:

- 1.Всемирный антидопинговый кодекс" в редакции, действующей с 1.01.2015 г. (утвержден 15.11.2013 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте, проходившей в г. Йоханнесбурге).
- 2.Деятельность медицинского персонала спортсмена в рамках противодействия применению допинга в спорте и борьбе с ним/Анцелиович А.А., Ваганова Н.В., Выходец И.Т., Голобородько Е.В., Камаев Н.О., Мирошникова Ю.В., Рогова К.В., Самойлов А.С., Середа А.П., Хорькин П.И. - М.: Российское антидопинговое агентство РУСАДА, 2015. - 85 с.
- 3.Спорт без допинга. Вопросы и ответы: научно-методическое пособие для тренеров и спортсменов/А.Г. Грецов; ФГБУ СПбНИИФК; науч. ред. О.М Шелков. - СПб: Галеяпринт, 2012. - 60 с. - УДК 796.011.01.
- 4.Спорт в предотвращении отклоняющегося поведения подростков: методические рекомендации для специалистов/А.Г. Грецов. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. - 52 с. - ISBN 978-5-9906923-9-8.
- 5.Физическая культура и спорт в решении социально-психологических проблем молодежи: Монография/А.Г. Грецов. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. - 88 с. - ISBN 978-5-9908946-4-8.
- 6.Формирование интереса к спорту у подростков и молодежи: методические рекомендации/А.Г. Грецов. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015. - 24 с. - ISBN 978-5-9906922-7-5.
- 7.Международный стандарт по тестированию и расследованию в редакции, действующей с 01.01.2015 г. (утвержден 15.11.2013 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте, проходившей в г. Йоханнесбурге).
- 8.Международный стандарт по терапевтическому использованию в редакции, действующей с 01.01.2016 г. (утвержден Исполнительным комитетом ВАДА 18.11.2015 г.).
- 9.Общероссийские антидопинговые правила от 09.08.2016, утвержденные Минспортом России.
- 10.Допинг и проблемы с ним связанные: антидопинговое пособие. - FISU. - 2015. - 113 с. URL: http://sport.urfu.ru/fileadmin/user_upload/common_files/sport/docs/pages/AntiDoping_Textbook_-_Russian_-_2015.pdf

7. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Номер во всероссийском реестре видов спорта

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
------------------------------------	---------------------------------

бег 50 м	002 064 1 8 1 1 Я
бег 60 м	002 002 1 8 1 1 Я
бег 100 м	002 003 1 6 1 1 Я
бег 200 м	002 004 1 6 1 1 Я
бег 300 м	002 005 1 8 1 1 Я
бег 400 м	002 006 1 6 1 1 Я
бег 400 м (круг 200м)	002 077 1 8 1 1 Л
бег 600 м	002 007 1 8 1 1 Я
бег 800 м	002 008 1 6 1 1 Л
бег 800 м (круг 200м)	002 078 1 8 1 1 Л
бег 1000 м	002 009 1 8 1 1 Я
бег 1500 м	002 010 1 6 1 1 Я
бег 1500 м (круг 200м)	002 079 1 8 1 1 Л
бег 1 миля	002 011 1 8 1 1 Я
бег 3 000 м	002 012 1 8 1 1 Я
бег 3 000 м (круг 200м)	002 080 1 8 1 1 Л
бег 5 000 м	002 013 1 6 1 1 Я
бег 10 000 м	002 014 1 6 1 1 Я
бег на шоссе 10 - 21,0975 км - командные соревнования	002 074 1 8 1 1 Л
бег на шоссе 15 км	002 015 1 8 1 1 Я
бег на шоссе 21,0975 км	002 016 1 8 1 1 Л
бег на шоссе 42,195 км -командные соревнования	002 072 1 8 1 1 Л
бег на шоссе 42,195 км	002 017 1 6 1 1 Я
бег на шоссе 100 км - командные соревнования	002 070 1 8 1 1 Л
бег на шоссе 100 км	002 018 1 8 1 1 Л
бег на шоссе (суточный) -командные соревнования	002 062 1 8 1 1 Л
бег на шоссе (суточный)	002 019 1 8 1 1 Л
бег на шоссе (эстафета)	002 076 1 8 1 1 Я
эстафетный бег 4 x 100 м	002 020 1 6 1 1 Я
эстафетный бег 4 x 200 м	002 021 1 8 1 1 Я
эстафетный бег 4 x 400 м	002 022 1 6 1 1 Я
эстафетный бег 4 x 400 м (круг 200 м)	002 081 1 8 1 1 Л
эстафетный бег 4 x 800 м	002 065 1 8 1 1 Я
эстафетный бег 4 x1500 м	002 066 1 8 1 1 Л
эстафетный бег 100м + 200м + 400м +800м	002 067 1 8 1 1 Я
барьерный бег 60 м	002 023 1 8 1 1 Я
барьерный бег 100 м	002 024 1 6 1 1 Б
барьерный бег 110 м	002 025 1 6 1 1 А
барьерный бег 400 м	002 027 1 6 1 1 Я
барьерный бег (эстафета 4 x 100м)	002 068 1 8 1 1 Б
	002 069 1 8 1 1 А
барьерный бег (эстафета 4 x 110м)	
бег с препятствиями 1 500 м	002 071 1 8 1 1 Н
бег с препятствиями 2 000 м	002 028 1 8 1 1 Я
бег с препятствиями 3 000 м	002 030 1 6 1 1 Я
горный бег - длинная дистанция	002 084 1 8 1 1 Л
горный бег - командные соревнования	002 085 1 8 1 1 Я
горный бег вверх - вниз	002 083 1 8 1 1 Я
горный бег вверх	002 082 1 8 1 1 Я
кросс - командные соревнования	002 058 1 8 1 1 Я
кросс 1 км	002 031 1 8 1 1 С

кросс 2 км	002 032 1 8 1 1 С
кросс 3 км	002 033 1 8 1 1 Я
кросс 4 км	002 034 1 8 1 1 Б
кросс 5 км	002 035 1 8 1 1 Я
кросс 6 км	002 036 1 8 1 1 Б
кросс 8 км	002 037 1 8 1 1 А
кросс 10 км	002 038 1 8 1 1 М
кросс 12 км	002 039 1 8 1 1 М
ходьба - командные соревнования	002 029 1 8 1 1 Л
ходьба 3 000 м	002 040 1 8 1 1 Н
ходьба 5 000 м	002 041 1 8 1 1 Э
ходьба 10 000 м	002 042 1 8 1 1 Я
ходьба 20 км	002 043 1 6 1 1 Я
ходьба 35 км	002 044 1 8 1 1 М
ходьба 50 км	002 045 1 6 1 1 М
прыжок в высоту	002 046 1 6 1 1 Я
прыжок с шестом	002 047 1 6 1 1 Я
прыжок в длину	002 048 1 6 1 1 Я
прыжок тройной	002 049 1 6 1 1 Я
метание диска	002 050 1 6 1 1 Я
метание молота	002 051 1 6 1 1 Я
метание копья	002 052 1 6 1 1 Я
метание гранаты	002 053 1 8 1 1 Я
метание мяча	002 054 1 8 1 1 Н
толкание ядра	002 055 1 6 1 1 Я
3-борье	002 056 1 8 1 1 Н
4-борье	002 057 1 8 1 1 Н
5-борье (круг 200 м)	002 073 1 8 1 1 Я
6-борье	002 059 1 8 1 1 А
7-борье - командные соревнования	002 001 1 8 1 1 Ж
7-борье (круг 200 м)	002 060 1 8 1 1 А
7-борье	002 061 1 6 1 1 Б
8-борье	002 075 1 8 1 1 Ю
10-борье - командные соревнования	002 026 1 8 1 1 М
10-борье	002 063 1 6 1 1 А

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Возраст участников
<i>Внутришкольные соревнования</i>			
1.	Первенство СШ «Здравствуй, осень!»	октябрь	НП, УТ
2.	Первенство СШ, отбор на матчевую встречу спортивных школ СПб и ЛО	октябрь	НП, УТ
3.	Первенство СШ по ОФП	ноябрь	НП, УТ
4.	Первенство СШ, посвященное «Дню рождения СШ»	декабрь	НП, УТ
5.	Первенство СШ по 5-ти борью	декабрь	НП, УТ
6.	Сдача контрольно-переводных нормативов	декабрь	НП, УТ
7.	Первенство СШ (отбор на Первенство области до 14 лет, 16 лет, и 18 лет)	февраль	НП, УТ
8.	Первенство СШ «День прыгуна»	март	НП, УТ
9.	Первенство СШ по двоеборью «Весенние старты»	март	НП
10.	Первенство СШ «День силы»	апрель	НП
	Первенство СШ, отбор на открытый тур в г. Сланцы	апрель	НП, УТ
11.	Первенство СШ (отбор на региональный этап всероссийских соревнований «Шиповка юных»)	апрель	НП, УТ
12.	Сдача контрольно-переводных нормативов	май	НП, УТ
13.	Первенство СШ, посвященное «Дню знаний»	май, июнь	НП, УТ
<i>Городские соревнования</i>			
1.	Осенняя эстафета	сентябрь	НП, УТ
2.	Традиционная майская эстафета	май	НП, УТ
<i>Районные соревнования</i>			
1.	Зональные и финальные соревнования для обучающихся школ по легкой атлетике (г. Гатчина)	сентябрь	НП, УТ
2.	Региональный этап всероссийских соревнований «Шиповка Юных»	апрель	НП, УТ
3.	Матчевая встреча спортивных школ городов Коммунар и Гатчина	апрель	НП, УТ
<i>Областные соревнования</i>			
1.	Всероссийские соревнования (региональный этап) «Шиповка юных»	сентябрь	НП, УТ
2.	Областные соревнования (юноши и девушки до 14 лет)	октябрь	НП, УТ
3.	Матчевая встреча спортивных школ г. СПб и Ленинградской области	октябрь, ноябрь	НП, УТ
4.	Областные соревнования «Ленинградская осень» (юноши и девушки до 16 лет и 18 лет)	ноябрь	УТ
5.	Областная Спартакиада спортивных школ Ленинградской области «На пути к мечте» по ОФП	декабрь	НП, УТ

6.	Первенство Ленинградской области в помещении (до 16 лет и 18 лет)	март	УТ
7.	Первенство Ленинградской области в помещении (до 14 лет)	март	НП, УТ
8.	Областная Спартакиада спортивных школ Ленинградской области «На пути к мечте» по легкой атлетике	апрель	УТ
9.	Открытый турнир, соревнования памяти первого директора Сланцевской СШ Березина Л.Я.	апрель	НП, УТ
10.	Открытое Первенство Заневского городского поселения, посвященное Дню Великой Победы (Ю и Д до 14 лет, 16 лет, 18 лет)	май	НП, УТ
11.	Чемпионат и Первенство Ленинградской области (Ю и Д до 16 лет, до 18 лет, Ж и М)	май	УТ
12.	Первенство Ленинградской области (Ю и Д до 14 лет)	июнь	НП, ТГ
	<i>Соревнования межрегиональные СПб</i>		
1.	Региональные традиционные соревнования «Открытие зимнего спортивного сезона»	декабрь	УТ
2.	Региональные традиционные соревнования «Открытие летнего спортивного сезона»	май	УТ
	<i>Всероссийские соревнования</i>		
1.	Первенство России (Д и Ю до 16 лет)	июнь	УТ

Приложение №3

Календарный учебный график на 2024 – 2025 учебный год

По программе вид спорта «Легкая атлетика»

1.Тренерско-преподавательский состав:

- Сергачев Валерий Николаевич (высшая квалификационная категория);
- Никитина Марина Михайловна (высшая квалификационная категория);
- Быняева Светлана Егоровна (первая квалификационная категория);
- Артюшина Наталья Валерьевна.

2.Адреса места осуществления образовательной деятельности по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»:

- 188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Школьная, д. 15-а. («Коммунарская СШ»);
- 188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Лен. шоссе, д.3 (ФОК «Олимп»).
- 188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Лен. шоссе, д.22. («Коммунарская СОШ № 1»);
- 188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Просвещения, д. 1. («Коммунарская СОШ № 3»);
- 188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Ижорская, д. 14. («Коммунарская СОШ № 2»);

3.Начало, продолжительность и окончание учебного года:

- учебный год начинается с 01 сентября 2024 года.

Окончание учебного года: 31 августа 2025 год.

-Этап начальной подготовки- 52 календарные недели. Окончание 31 августа 2025 года (с учётом выходных и праздничных дней). В условиях спортивно-оздоровительного лагеря 3-4 недели (июнь), самоподготовка на дистанционной образовательной платформе до 7 недель (каникулы).

-Учебно - тренировочный этап обучения- 52 календарные недели, в том числе в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, до 3-х недель (июль или август), медико-восстановительные мероприятия 1 неделя. 2 - 6 недель самоподготовка по индивидуальным планам на дистанционной образовательной платформе (каникулы). Окончание 31 августа 2025 года.

Продолжительность летнего оздоровительного периода с 01 июня по 31 августа текущего года.

4.Набор в группу начальной подготовки 1 года обучения в мае и 19 – 31 августа 2024 года.

Дополнительный набор осуществляется, при наличии вакантных мест в группе:

- 2 по 15 сентября 2024 года;
- 17 октября – 1 ноября 2024 года.

5. Праздничные дни: 4 ноября 2024 года, 31 декабря 2024года - 8 января 2025 года, 23 февраля 2025 года, 8 марта 2025 года, 1, 9 мая 2025 года,12 июня 2025 года, а также каникулы от 2-х до 6-ти недель (в рамках самоподготовки, медико-восстановительных мероприятий и индивидуального

учебно-тренировочного плана) в зависимости от этапа подготовки (гл.1, пункт 3, глава 2, ст.41 ФЗ-273).

6. Сроки проведения промежуточной аттестации – 13 – 30 декабря 2024 года.

7. Сроки проведения итоговой аттестации – 10 – 31 мая 2025 года.

8. Контроль за текущей успеваемостью и промежуточная аттестация проводится в течение всего учебного года в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля».

9. Возраст обучающихся с 9 лет.

10. Режим занятий:

- учебно-тренировочные занятия проводятся с 14.00 часов до 20.00 часов, у групп УТ- 3,4,5 до 21.00 часа;

- продолжительность одного занятия с учётом возрастных особенностей и условий материально – технической базы 90 – 135 минут;

- на этапе начальной подготовки- 3, 4 раза в неделю (6,8 часов в неделю);

- на учебно-тренировочном этапе - 4-6 раз в неделю (9,10,12,14, 16 часов в неделю);

- при проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более восьми часов;

- между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.

12. Календари и положения спортивно-массовых мероприятий:

- Календарь внутришкольных соревнований на 2024,2025 г. г.;

- Календарь соревнований региональной федерации по виду спорта на 2024, 2025 годы;

- Календарь соревнований Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области на 2024, 2025 г. г.

- Единый календарный план Минспорта РФ на 2024, 2025г.г.

Приложение № 4

Требования техники безопасности

Во избежание травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий особое внимание уделяется: технике безопасности на учебно-тренировочном занятии, подготовке мест занятий,

дисциплине в учебной группе. Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренера-преподавателя, проводящего учебное занятие.

ПЛАН ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Тренер-преподаватель при проведении учебно-тренировочных занятий руководствуется инструкцией по охране труда в Учреждении «По охране труда при проведении учебно-тренировочных занятий по плаванию», инструкция имеет два раздела, для тренера-преподавателя и обучающегося. При проведении спортивных соревнований тренеры-преподаватели руководствуются инструкцией «По охране труда при проведении спортивных соревнований», при проведении спортивно-массовых мероприятий руководствуются инструкцией «По охране труда при проведении спортивно-массовых мероприятий», при проведении походов, городских оздоровительных лагерей руководствуются инструкцией «По охране труда при проведении городских оздоровительных лагерей (походов, туристических слётов)», при проведении выездных спортивно-оздоровительных лагерей и сборов руководствуются инструкцией «По охране труда при проведении выездных спортивно-оздоровительных лагерей (сборов, походов, туристических слётов)», для профилактики противопожарной безопасности руководствуются инструкцией №16 «О мерах пожарной безопасности», при перевозке обучающихся автомобильным транспортом руководствуются инструкцией «По охране труда при перевозке обучающихся автомобильным транспортом и сопровождения на выездные мероприятия», для профилактики действий тренеров-преподавателей и обучающихся при возникновении чрезвычайных ситуаций руководствуются инструкцией «По действиям персонала Учреждения при угрозе или возникновении ЧС природного и техногенного характера и выполнении мероприятий гражданской обороны», для профилактики дорожно-транспортного травматизма тренеры-преподаватели руководствуются инструкцией «По охране труда и профилактике дорожно-транспортного травматизма среди обучающихся», для профилактики действий при антитеррористической угрозе руководствуются инструкцией «Персоналу Учреждения при получении угрозы совершения террористического акта».

Тренеры-преподаватели проводят систематически с обучающимися тематические беседы по выше упомянутым инструкциям (инструктажи), с обучающимися до 14 лет в форме разъяснительных бесед, старше 14 лет с отметкой в журнале учёта групповых занятий под роспись. Тренеры-преподаватели и обучающиеся также принимают участие в тренингах по эвакуации детей, подростков и персонала из помещений, где проходят учебные занятия, а также по безопасным путям эвакуации из зданий путём применения основных и запасных выходов.

Приложение № 5

Содержание	Сроки	Ответственный
1. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ		
1. Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников групп УТ – 5	сентябрь	Зам. директора УВР Тренеры-преподаватели
2. Проведение социологического опроса выпускников МБОУ ДО «Коммунарской СШ» с целью выявления профессиональных намерений и их реализации	2 раза в год Сентябрь, март	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
3. Выявление обучающихся на учебно-тренировочном этапе 4 и 5 годов обучения и на этапе ССМ, не определившихся с выбором профессии	март	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
4. Анализ работы по реализации программы	май	Зам. директора по УВР
5. Анализ работы по профориентации с обучающимися и их родителями	март-апрель	Зам. директора по УВР
2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА		
1. Подготовка плана работы по профориентации на учебный год	Май-июнь	Администрация
2. Проведение для обучающихся на учебно-тренировочном этапе и этапе ССМ дней профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя	В течение года	Тренеры-преподаватели
3. Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через Реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» образовательной программы отделения	регулярно	Тренеры-преподаватели
3. РАБОТА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ КАДРАМИ		
1. Разработка рекомендаций тренерам-преподавателям по планированию профориентационной работы с обучающимися на различных этапах обучения	апрель	Заместитель директора по УВР
2. Предусмотреть в планах работы рассмотрение вопросов методики профориентационной работы, обмен опытом ее проведения.	август	Заместитель директора по УВР
3. «Круглые столы» тренеров-преподавателей по обмену опытом профориентационной работы.	1 раз в квартал	Зам. директора по ВР

4. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

1. Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики.	По графику проведения	Тренеры-преподаватели
2. Индивидуальные консультации для родителей по вопросам профориентации	Постоянно	Тренеры-преподаватели
3. Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя	Ежегодно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
4. Обобщение и пропаганда лучшего опыта воспитания в семье по подготовке детей к сознательному выбору профессии	1 раз в год	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
5. Организация для родителей встреч с выпускниками СШ, обучающимися в профильных образовательных учреждениях или работающими в сфере образования	март	Заместитель директора по УВР

5. РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ

1. Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика».	Согласно учебного плана	Тренеры-преподаватели
2. Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися обучающимися, в первую очередь «группы риска»	регулярно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
3. Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью	Ежегодно февраль	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели

Приложение №6

ПЛАН РАБОТЫ ПО ЗДОРОВЬСБЕРЕЖЕНИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ
НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

№	Организационные мероприятия	период	Ответственные лица
1.	Анализ заболеваемости, мониторинг	В течение года	Тренеры - преподаватели
2.	Составление (корректировка) наиболее рационального расписания учебно-тренировочных занятий	Сентябрь, январь, июнь	Зам. Директора по УВР, инструктор – методист, тренеры - преподаватели
3.	Паспортизация кабинетов, залов	Сентябрь, январь, июнь	Директор, заведующий хозяйством
4.	Проведение инструктажей по технике безопасности, пожарной, антитеррористической, дорожной безопасности	Сентябрь, январь (в течение года)	Зам. Директора по УВР, инструктор – методист, тренеры - преподаватели
5.	Составление социального паспорта	Сентябрь	Зам. Директора по УВР, инструктор – методист, тренеры - преподаватели
6.	Прохождение УМО обучающимися УТ групп отделений лёгкая атлетика и плавание.	Ноябрь, декабрь, апрель, май	Зам. Директора по УВР, инструктор – методист, тренеры - преподаватели
7.	Проведение спортивных соревнований	В течение года	Зам. Директора по УВР, инструктор – методист, тренеры - преподаватели
8.	Месячник по предупреждению дорожно – транспортного травматизма	Сентябрь	Зам. Директора по УВР, инструктор – методист, тренеры - преподаватели
9.	Профилактическая работа во время эпидемии гриппа, пандемии.	В течение года	Зам. Директора по УВР, инструктор – методист, тренеры - преподаватели
10.	Заседание совета школы	По плану работы	Инструктор - методист

Приложение № 7

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2024 - 2025 учебный год

№	Содержание работы	Сроки	Ответственный
---	-------------------	-------	---------------

1.	Планирование воспитательной работы на год	август	Зам. Директора по УВР, инструктор - методист
2.	Организация и проведение праздников и соревнований	весь период	Зам. Директора по УВР, инструктор - методист
3.	Проведение тематических воспитательных бесед в группах	весь период	Тренеры - преподаватели
4.	Изучение учащимися прав и их обязанностей, правил поведения в МБОУДО «Коммунарская СШ»	сентябрь	Тренеры - преподаватели

Приложение № 8

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО АНТИДОПИНГУ НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Директор, Зам. директора по УВР, тренеры - преподаватели
Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов.	декабрь	Зам. директора по УВР, тренеры - преподаватели
Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	ноябрь	Тренеры - преподаватели
Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренеры - преподаватели