

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
БАЛАШОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»**

Принята на заседании педагогического
совета МБУДО «СШ БМР»
Протокол № 1 от 16 марта 2023 г.

Утверждена приказом директора
МБУДО «СШ БМР»
Приказ № 01-05/37-од от 17.03.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ,
УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА**


**РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВАНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»,
УТВЕРЖДЕННОГО ПРИКАЗОМ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОТ 16.11.2022 г. № 996**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:
этап начальной подготовки – 3 года
тренировочный этап – 3 года**

**2023 год
г. Балашов**

«Согласовано»

Начальник отдела по физической культуре, спорту и молодёжной политике администрации БМР


О.А. Комочкова

«17» марта 2023года.

«Утверждаю»

Директор муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа БМР»


Р.Ю. Чайка

«17» марта 2023года.

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

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 996 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Легкая атлетика — совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересеченной местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов.

«Согласовано»

Начальник отдела по физической культуре, спорту и молодёжной политике администрации БМР

_____ **О.А. Комочкова**

«17» марта 2023года.

«Утверждаю»

Директор муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа БМР»

_____ **Р.Ю. Чайка**

«17» марта 2023года.

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

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 996 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Легкая атлетика — совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересеченной местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов.

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

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

Также виды легкой атлетики делят на классические (К) (олимпийские) и неклассические (все остальные). На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида легкой атлетики, у женщин - 23 вида легкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

Все виды легкой атлетики подразделяются на группы.

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

У женщин проводятся заходы:

- на стадионе – 3, 5, 10 км;
- в манеже – 3, 5 км;
- на шоссе – 10, 20 км.

У мужчин проводятся заходы:

- на стадионе – 3, 5, 10, 20 км;
- в манеже – 3, 5 км;
- на шоссе – 35, 50 км.

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

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

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

Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже.

Дистанции: 30, 60, 100 (К), 200 (К) м, одинаковые для мужчин и женщин.

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

Бег на выносливость:

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

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

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

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

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

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

Эстафетный бег включает классические виды 4x100 м и 4x400 м и проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4x200 м и 4x400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты – мужчины и женщины).

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

Первая группа легкоатлетических прыжков:

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

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

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

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

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

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

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

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

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

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

Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного поединка в самбо в МБУДО «Спортивная школа БМР» предусмотрена дополнительная образовательная программа спортивной подготовки. Спортивная подготовка - это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства обучающихся, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с настоящей программой.

Зачисление обучающихся в МБУДО «Спортивная школа БМР» производится по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду спорта. При этом заключение врача не более месячной давности.

В случае выбытия обучающегося, проходящего спортивную подготовку с этапа начальной подготовки, руководитель организации, осуществляющей спортивную подготовку, в месячный срок принимает меры по ее доукомплектованию.

Родителям рекомендуется перед выбором вида спорта для занятий

проконсультироваться со специалистами для определения состояния здоровья ребенка и имеющихся противопоказаний.

Зачисление в МБУДО «Спортивная школа БМР», отчисление и перевод обучающегося с этапа на этап или из группы в группу оформляется приказом директора.

Обучающимся проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Обучающиеся успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

С учетом специфики вида спорта самбо определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта самбо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся, проходящих спортивную подготовку.

1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в МБУДО «Спортивная школа Балашовского муниципального района» для спортивной дисциплины «Легкая атлетика»:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (чел)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап	5	12	8

2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в МБУДО «Спортивная школа Балашовского муниципального района» для спортивной дисциплины «Легкая атлетика»:

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5	6	9	12
Общее количество часов в год	234	312	468	624

3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в МБУДО «Спортивная школа Балашовского муниципального района»: групповые и индивидуальные учебно - тренировочные занятия.

4. В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ подготовки, системы отбора и воспитания резерва для спорта, квалификация тренерских кадров и эффективность системы подготовки специалистов, уровень спортивной науки и результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения подготовки и др.

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на различные виды. Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки, позволяют оценить действенность системы подготовки спортсменов и команд.

Другие соревнования могут решать задачи отбора спортсменов для участия в важнейших соревнованиях, являться эффективным средством совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов.

Выделяют подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные и главные соревнования.

Подготовительные соревнования. В этих соревнованиях главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности спортсмена, адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам и др. При этом повышается уровень тренированности спортсмена, приобретается соревновательный опыт.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным

нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Подводящие (модельные) соревнования. Важнейшей задачей этих соревнований является подведение спортсмена к главным соревнованиям макроцикла, года, четырехлетия. Подводящими соревнованиями могут быть как специально организованные в системе подготовки спортсмена, так и официальные календарные соревнования. Они должны моделировать полностью или частично предстоящие главные соревнования.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Главные соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности. Количество стартов, принятых спортсменами в соревнованиях различных видов, существенно колеблется. Наибольшее количество стартов приходится на подготовительные, контрольные и подводящие соревнования. Установленные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика планируемые показатели соревновательной деятельности приведены в таблице:

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

5. Тренеры – преподаватели в своей практике должны придерживаться определенного соотношения объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки и выполнять все нормы по утвержденному годовому учебно-тренировочному плану (Приложение №1)

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

При тренировочной нагрузке 15 и более часов в неделю, в условиях тренировочных мероприятий или летнего лагеря, возникает необходимость проведения 2-х разовых занятий в день.

В недельный цикл тренировок включаются занятия по общей и специальной физической подготовке, с учетом конкретных задач микроцикла и индивидуальных особенностей спортсмена.

В соревновательном периоде в недельном цикле, предшествующем основным соревнованиям, объемы тренировочных нагрузок снижаются за 2-3 дня, в зависимости от состояния и уровня готовности спортсмена.

Календарный план воспитательной работы (Приложение № 2)

6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложении № 3).

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

Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающим, проходящим спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам.

Медицинские:

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку обязаны:

- проходить углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в МБУДО «Спортивная школа Балашовского муниципального района», а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в медицинских учреждениях, не менее 1 раза в год, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травм;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Обучающийся, желающий пройти спортивную подготовку, может быть

зачислен в спортивную школу, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений для занятий легкой атлетикой.

Возрастные:

Этап начальной подготовки: минимальный возраст для зачисления на этап - 9 лет. Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации): минимальный возраст для зачисления на этап - 12 лет.

Психофизические:

Уровень психофизической подготовки определяется, исходя из состояния 4-х основных компонентов: физиологического статуса, функциональной устойчивости, физической подготовленности и психофизиологических характеристик.

Для спортивного отбора центральным является психологический аспект, т. к. без оценки мотивов, способностей, спортивно-значимых свойств темперамента и характера, психических процессов и состояний не может быть достигнуто соответствие между требованиями определенной спортивной деятельности и индивидуально-психологическими качествами спортсмена. Это соответствие обеспечивает высокую эффективность, надёжность и устойчивость тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена. Основные методологические принципы психологического отбора охватывают четыре уровня:

- медицинские - состояние соматического здоровья, показания и противопоказания к занятиям, данным видом спорта;
- физические - уровень общей и специальной физической подготовленности на определенном этапе отбора;
- психофизиологические - требования к уровню проявления свойств высшей нервной деятельности, психических процессов, психомоторных качеств;
- личностные и социально-психологические - требования к особенностям личности и межличностным отношениям обучающегося.

Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочным;
- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.
- Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям

определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности); уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;

- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности.

III. Система контроля

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

1.1. На этапе начальной подготовки на:

- 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;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- укрепление здоровья.

1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- 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";

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

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

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Упражнения	Норматив (мальчики)	Норматив (девочки)
Челночный бег 3x10 м.	не более 9,6 с.	не более 9,9 с.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10 раз	5 раз
Прыжок в длину с места	не менее 130 см.	не менее 120 см.
Прыжки через скакалку в течении 30 сек.	25	30
Метание мяча весом 150 г.	не менее 24 м.	не менее 13 м.
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+2 см.	+3 см.
Бег (кросс) на 2 км. (бег по пересеченной местности)	Без учета времени	Без учета времени

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки свыше года обучения**

Упражнения	Норматив (мальчики)	Норматив (девочки)
Челночный бег 3x10 м.	не более 9,3 с.	не более 9,5 с.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	13 раз	7 раз
Прыжок в длину с места	не менее 140 см.	не менее 130 см.
Прыжки через скакалку в течении 30 сек.	30	35
Метание мяча весом 150 г.	не менее 22 м.	не менее 15 м.
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+4 см.	+5 см.
Бег (кросс) на 2 км. (бег по пересеченной местности)	16 мин.00	17 мин.30 сек.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на учебно - тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Упражнения	Норматив (мальчики)	Норматив (девочки)
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции		
Бег на 60 м	не более 9,3 с.	не более 10,3 с.
Бег на 150 м	не более 25,5 с.	не более 27,8 с.
Прыжок в длину с места	не менее 190 см.	не менее 180 см.
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции		
Бег на 60 м	не более 9,5 с.	не более 10,6 с.
Бег на 500 м	не более 1,44 с.	не более 2,01 с.
Прыжок в длину с места	не менее 170 см.	не менее 160 см.
3. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции		
Бег на 60 м	не более 9,3 с.	не более 10,5 с.
Тройной прыжок в длину с места	не более 5.40 м.	не более 5.10 м.
Прыжок в длину с места	не менее 190 см.	не менее 180 см.

Уровень спортивной квалификации		
1	Период обучения на учебно – тренировочном этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
2	Период обучения на учебно – тренировочном этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Бег на короткие дистанции

Группы начальной подготовки.

Задачи обучения и тренировки:

1. Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.
2. Обучение технике высокого и низкого стартов.
3. Обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям.
4. Всестороннее физическое развитие детей, воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств, улучшение координации движений и гибкости.

Средства и методы обучения спортивной технике: применение специальных подводящих упражнений: бег с ускорением на 30-60 метров с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 метров с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Специальные упражнения барьериста; прыжки в длину и высоту с разбега, метание мячей и набивных мячей; кроссы, участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300 метров, прыжках в длину, высоту, барьерном беге и по общефизической подготовке

Группы тренировочного этапа (спортивной специализации).

Задачи обучения и тренировки:

1. Обучение технике бега по прямой и по повороту.
2. Обучение технике низкого старта и стартового разбега.

3. Обучение технике бега при выходе с виража на прямую.

4. Обучение финишированию; воспитание скоростно-силовых, скоростных и силовых качеств, специальной выносливости спринтера; приобретение соревновательного опыта

Средства и методы обучения спортивной технике: спринтерский бег на контролируемых скоростях, беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях. Стартовые упражнения – старт с ходьбы или медленного бега; старт с падения; старт с опорой на одну руку; низкий старт с опорой рук на высоте 30 – 40 см от беговой дорожки; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях; просмотр техники бега сильнейших спортсменов. Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения; специальные беговые упражнения; спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300 метров; упражнения с отягощениями и на тренажерах; эстафеты, старт и стартовые упражнения; бег с переменной темпа движения. Подвижные и спортивные игры. Кроссы, спринтерский бег и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях (бег в гору 4*- 30*; бег по песку, по снегу, против ветра, бег с отягощениями (1,5 – 2,5 кг) на голенях, бег с отягощениями 2 – 5 кг на поясе; бег по наклонной дорожке 4*- 30*, бег с использованием искусственной тяги 7 – 8 кг и т.д.); упражнения типа «спрыгивание – выпрыгивание»; прыжки в длину с укороченного разбега; упражнения с ядром – броски вперед и через голову и т.д.; участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 200, 300, 400 метров, эстафетах 4 x 100 м, 4 x 400 м.

Бег на средние и длинные дистанции

Группы начальной подготовки.

Задачи обучения и тренировка техники и тактики:

1. Создание правильного представления о технике бега.
2. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся.
3. Обучение технике бега по прямой, входа в поворот, бега по повороту и выхода с него.
4. Обучение технике высокого и ознакомление с техникой низкого старта.
5. Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.
6. Обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции.
7. Развитие общей выносливости.
8. Развитие быстроты и прыгучести.
9. Развитие координации движений, подвижности, гибкости.

Средства и методы обучения технике и тактике бега:

Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег).

Различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном темпе, среднем темпе на отрезках 40 – 120 м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой, с входом в вираж, на отрезках до 100 метров. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150 метров. Бег с высокого старта на отрезках до 40 метров самостоятельно и под команду. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Бег на отрезках 60 – 120 метров с переключением на финишное ускорение.

Средства и методы тренировки:

Основными средствами тренировки являются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (борьба за мяч, игра в баскетбол, футбол, регби и др.) и различные виды эстафет; равномерный кросс 35 – 45 минут. Бег на отрезках 30 – 60 метров с около-предельной скоростью, бег по сигналу с различных стартовых положений (сидя, лежа, лежа на спине и т.д.) на отрезках до 40 метров. Повторный бег на отрезках 120 – 150 метров в полсилы. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице. Занятия другими видами легкой атлетики (прыжки в длину, барьерный бег) и другими видами спорта (лыжи, плавание). Туристические походы и пешие прогулки до 8 километров.

Группы тренировочного этапа (спортивной специализации).

Задачи обучения и тренировки:

1. Ознакомление и обучение технике бега на виражах в условиях манежа.
2. Обучение технике стартового разбега.
3. Обучение технике старта с опорой на одну руку, применяемого в основном в беге на 800 и 1500 метров.
4. Обучение технике с изменением ритма и скорости бега.
5. Ознакомление с тактикой бега чемпионов Олимпийских игр В. Куца, П. Болотникова, Т. Казанкиной, С. Мастерковой и др.
6. Развитие общей физической подготовленности.
7. Дальнейшее развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости.
8. Развитие скоростно-силовых качеств.
9. Воспитание морально-волевых качеств.

Средства и методы обучения и тренировки:

Дальнейшее обучение и совершенствование средств и методов, перечисленных для групп начальной подготовки. Повторный бег на средних и длинных отрезках; равномерный кросс до 1 часа; темповый бег; «фартлек», переменный бег; бег в гору; контрольный бег. Повторный бег на отрезках до 1500 метров в условиях манежа; повторный бег на отрезках до 300 метров с изменением ритма и скорости бега; переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом. Различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партнера, прыжки в глубину. Комплекс упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки (упражнения с набивными мячами, для мышц живота, различные упражнения в парах и групповые).

Одним из основных контрольных вступительных тестов для бегунов на средние и длинные дистанции является бег в равномерном темпе от 6 до 12 минут. Наблюдать за сохранением темпа и самочувствия после бега (внешние признаки утомления, пульс, частота дыхания).

В МБУДО «СШ БМР» на отделении легкой атлетики используется блочная система подготовки годичного цикла тренировки, которая прошла экспериментальную проверку. Работая по данной системе были подготовлены высоко квалифицированные спортсмены в беге на короткие и средние дистанции.

Характерные особенности блочной системы подготовки:

1. Сочетание двух недельных нагрузочных блоков с одно-недельными разгрузочными.
2. Одно-направленность в соответствии задачам тренировки всех тренировочных средств в каждом из блоков.
3. Интенсификация тренировочного процесса не только при переходе от блока, ну и внутри каждого отдельного взятого.
4. Круглогодичное, постоянное совершенствование технического мастерства во всех блоках.
5. Блочная система подготовки допускает проводить подготовку со спортсменами различной квалификации, учитывая их индивидуальную подготовку, возрастные особенности детского организма, календарь соревнований и особенность годичного цикла обучения в общеобразовательной школе.
6. Возможно спланировать в трех цикловое планирование к зимним, весенним и летним соревнованиям.
7. Можно спланировать два спаренных блока подготовки сочетая с разгрузочным, исходя из анализа физической подготовленности спортсмена и условий тренировки.
8. Можно спланировать спаренный разгрузочный блок с участием на соревнованиях, отталкиваясь от определенного периода, этапа и цели подготовки.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы:

В МБУДО «Спортивная школа Балашовского муниципального района» есть легкоатлетический манеж и спортивная площадка для занятий легкой атлетикой.

1. Легкоатлетический манеж – Саратовская область, г. Балашов, ул. Энтузиастов д. 21 А.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем
для прохождения спортивной подготовки по «легкая атлетика»**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
2.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
3.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
4.	Грабли	штук	2
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Конус высотой 15 см	штук	10
7.	Конус высотой 30 см	штук	20
8.	Мат гимнастический	штук	10
9.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
10.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
11.	Палочка эстафетная	штук	20
12.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
13.	Пистолет стартовый	штук	2
14.	Рулетка (20 м)	штук	1
15.	Рулетка (50 м)	штук	3
16.	Секундомер	штук	10
17.	Скамейка гимнастическая	штук	20
18.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
19.	Стартовые колодки	пар	10
20.	Стенка гимнастическая	штук	2
21.	Стойки для приседания со штангой	пар	1

22.	Электромегафон	штук	1
23.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
24.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
25.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины "легкая атлетика"			
п/п	Наименование спортивной экипировки на одного обучающего	Единица измерения	Количество изделий
1.	Костюм ветрозащитный	штук	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	1
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	2
4.	Майка легкоатлетическая	штук	2
5.	Трусы легкоатлетические	штук	2
6.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	1
7.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	1

Кадровые условия реализации Программы:

В Муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа Балашовского муниципального района» на отделении самбо работают 8 тренера - преподавателя, 5 штатных и 3 совместителя. 1 тренер - преподаватель имеет звание «Заслуженный тренер России». 1 тренер – преподаватель высшей категории, 4 первой категории, 3 без категории.

Информационно - методические условия реализации Программы освещаются на сайте спортивной школы <http://dysh-balashov.narod.ru/> и социальных сетях «в контакте» и «одноклассники».

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «легкая атлетика»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	9	12	-	-
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1,5	2	1,5	2	-	-
		Наполняемость групп (человек)					
						-	-
1.	Общая физическая подготовка	88	116	124	124	-	-
2.	Специальная физическая подготовка	88	112	96	168	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	16	36	-	-
4.	Техническая подготовка	36	48	112	168	-	-
5.	Тактическая подготовка	6	8	12	24	-	-
6.	Теоретическая подготовка	6	8	12	24	-	-
7.	Психологическая подготовка	6	8	12	24	-	-
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	-	-	-
9.	Инструкторская практика	-	-		-	-	-

10.	Судейская практика	-	-	16	36	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	6	16	20	-	-
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов в год		234	312	416	624	-	-

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «легкая атлетика»

Календарный план воспитательной работы

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

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

		мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--	--	--

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<ol style="list-style-type: none">1. Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для родителей спортсменов по тематическому плану.2. Сертификация воспитанников спортивной школы в РУСАДА3. Ознакомление с антидопинговыми правилами с воспитанниками учреждения с оформлением антидопингового обязательства	Январь февраль В течении года При поступлении в спортивную школу	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ol style="list-style-type: none">1. Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для родителей спортсменов по тематическому плану.2. Сертификация воспитанников спортивной школы в РУСАДА	Январь февраль В течении года	

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	720/720		
	История возникновения вида спорта и его развитие	80/80	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	80/80	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	80/80	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	80/80	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	80/80	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым	80/80	май	Понятие о технических элементах бокса. Теоретические знания по технике их выполнения.

	элементам техники и тактики легкой атлетики			
	Теоретические основы судейства. Правила по легкой атлетике	80/80	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по легкой атлетике.
	Режим дня и питание обучающихся	80/80	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь для занятием легкой атлетикой	80/80	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	720/720		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	80/80	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	80/80	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	80/80	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	80/80	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	80/80	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы	80/80	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	техники легкой атлетики			
	Психологическая подготовка	80/80	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка для занятий легкой атлетикой	80/80	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила по легкой атлетике	80/80	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.