

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа Олимпийского резерва № 1» города Трехгорного

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «СШОР № 1»

Ю.Е.Вострокнутов

« 31 » августа 2026 г.

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

Программа разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2025 года № 1016 и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденная приказом Минспорта России от 16 июля 2026 года № 609.

г. Трехгорный, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЕ	5
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
1.2. Цель программы.....	6
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	7
2.1 Наименование дисциплин в легкой атлетике и их отличительные особенности	7
2.2 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах и на этапах спортивной подготовки.....	13
2.3 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	14
2.4 Виды (формы) обучения	14
2.5 Объем соревновательной деятельности, применяемый при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	17
2.6 Годовой учебно-тренировочный план	19
2.7 Календарный план воспитательной работы	20
2.8 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	20
2.9 План инструкторской и судейской практики	22
2.10 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	25
3.1 Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	25
3.2 Оценка результатов освоения Программы	26
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ).....	30
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий	30
4.2 Учебно-тематический план	39
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»	40
5.1 Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям	40
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	43
6.1 Требования к материально-техническим условиям реализации Программы.....	43
6.2 Кадровые условия реализации этапов спортивной подготовки	52
6.3 Информационно-методические условия реализации программы	53
Приложение 1 Календарный план воспитательной работы	57
Приложение 2 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	58

Приложение 3 План инструкторской и судейской практики	61
Приложение 4 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	62
Приложение 5 Учебно-тематический план по теоретической подготовке	63

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по легкой атлетике с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2025 года № 1016 (далее - ФССП).

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТ), групп совершенствования спортивного мастерства (СС), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

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

Сокращения, используемые в Программе:

- Программа - дополнительная образовательная программа спортивной подготовки;
- Учреждение – Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа Олимпийского резерва № 1» (МБУ ДО «СШОР № 1»);
- ФССП- федеральный стандарт спортивной подготовки;
- НП- (этап) начальная подготовка;
- УТ- учебно-тренировочный (этап);
- ССМ- (этап) совершенствования спортивного мастерства;
- ВСМ- (этап) высшего спортивного мастерства;
- ОФП- общая физическая подготовка;
- СФП- специальная физическая подготовка;
- ФЗ- федеральный закон;
- РУСАДА – Российское антидопинговое агентство.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (далее - Программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивной школы олимпийского резерва № 1» г.Трехгорного (далее – Учреждение) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2025 года № 1016 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 июля 2026 г. № 609 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» и внесёнными изменениями приказом Министерства спорта Российской Федерации № 325 от 17.05.2023 года (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации № 73902 от 19.06.2023 года);

- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоров-

ления детей и молодежи»»).

Программа предназначена для организации спортивной подготовки в МБУ ДО «СШОР № 1» по спортивной дисциплине «легкая атлетика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» и направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

1.2. Цель программы

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 на всех этапах обучения.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1 Наименование дисциплин в легкой атлетике и их отличительные особенности

Легкая атлетика является одним из основных и наиболее массовых видов спорта в системе физического воспитания, входит в программу Олимпийских игр.

Начиная с раннего возраста, легкоатлетические упражнения широко используются в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях. Разнообразные легкоатлетические упражнения и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе и беге, прыжках и метаниях позволяют успешно использовать их в занятиях людей разного возраста, пола и разной степени физической подготовленности. Многие из этих упражнений могут выполняться на простейших площадках и на местности.

Доступность, относительная простота упражнений, минимум затрат позволяют заниматься различными видами легкой атлетики практически везде, как в сельской местности, так и в городской.

Положительное влияние легкоатлетических упражнений предопределило их широкое включение в программы физического воспитания школьников и молодежи, в планы тренировок по различным видам спорта, в занятия физической культурой людей старшего возраста.

В основе вида спорта «легкая атлетика» заложены естественные локомоторные движения человека, что объясняет доступность легкоатлетических упражнений и возможность варьировать тренировочную нагрузку.

Таблица 1

Наименования вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Легкая атлетика	002 000 1 6 1 1 Я	бег 30 - 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 200 м)	002 077 1 8 1 1 Я
		бег 600 м	002 007 1 8 1 1 Я
		бег 800 м	002 008 1 6 1 1 Я
		бег 800 м (круг 200 м)	002 078 1 8 1 1 Я
		бег 1000 м	002 009 1 8 1 1 Я

		бег 1500 м	002 010 1 6 1 1 Я
		бег 1500 м (круг 200 м)	002 079 1 8 1 1 Я
		бег 1 миля	002 011 1 8 1 1 Я
		бег 3000 м	002 012 1 8 1 1 Я
		бег 3000 м (круг 200 м)	002 080 1 8 1 1 Я
		бег 5000 м	002 013 1 6 1 1 Я
		бег 10000 м	002 014 1 6 1 1 Я
		бег по шоссе 10 - 21,0975 км - командные соревнования	002 074 1 8 1 1 Л
		бег по шоссе 15 км	002 015 1 8 1 1 Я
		бег по шоссе 21,0975 км	002 016 1 8 1 1 Л
		бег по шоссе 42,195 км - командные соревнования	002 072 1 8 1 1 Л
		бег по шоссе 42,195 км	002 017 1 6 1 1 Я
		бег 100 км - командные соревнования	002 070 1 8 1 1 Л
		бег 100 км	002 018 1 8 1 1 Л
		бег 24 часа - командные соревнования	002 062 1 8 1 1 Л
		бег 24 часа	002 019 1 8 1 1 Л
		бег по шоссе (эстафета)	002 076 1 8 1 1 Я
		бег с барьерами 60 м	002 023 1 8 1 1 Я
		бег с барьерами 100 м	002 024 1 6 1 1 Б
		бег с барьерами 110 м	002 025 1 6 1 1 А
		бег с барьерами 300 м	002 087 1 8 1 1 Н
		бег с барьерами 400 м	002 027 1 6 1 1 Я
		бег с барьерами (эстафета 4 х 100 м)	002 068 1 8 1 1 Б
		бег с барьерами (эстафета 4 х 110 м)	002 069 1 8 1 1 А
		бег с препятствиями 1500 м	002 071 1 8 1 1 Н
		бег с препятствиями 2000 м	002 028 1 8 1 1 Я

		бег с препятствиями 3000 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
		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
		командные соревнования - 19 упражнений	002 088 1 8 1 1 Л
		трейл	002 090 1 8 1 1 Л
		ходьба - командные соревнования	002 029 1 8 1 1 Л
		ходьба 1000 - 3000 м	002 040 1 8 1 1 Н
		ходьба 5000 м	002 041 1 8 1 1 Д
		ходьба 10000 м (или 10 км)	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 Л
		ходьба 50 км	002 045 1 6 1 1 Л
		эстафета 4 х 100 м	002 020 1 6 1 1 Я
		эстафета 4 х 200 м	002 021 1 8 1 1 Я
		эстафета 4 х 400 м	002 022 1 6 1 1 Я
		эстафета 4 х 400 м (круг 200 м)	002 081 1 8 1 1 Я
		эстафета 4 х 400 м - смешанная	002 089 1 6 1 1 Я
		эстафета 4 х 800 м	002 065 1 8 1 1 Я
		эстафета 4 х 1500 м	002 066 1 8 1 1 Л

		эстафета 100 м + 200 м + 400 м + 800 м	002 067 1 8 1 1 Я
		эстафета 100 м + 200 м + 300 м + 400 м	002 086 1 8 1 1 Н

Классифицировать легкоатлетические дисциплины вида спорта «легкая атлетика» можно по различным параметрам: по группам дисциплин легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять групп дисциплин легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья.

Следующая классификация вида спорта «легкая атлетика» приводится по местам проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований: стадионы, спортивные манежи и залы, шоссейные и проселочные дороги, пересеченная местность.

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

Все дисциплины легкой атлетики подразделяются на группы:

Ходьба – циклический вид, требующий проявления специальной выносливости.

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

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

Короткий спринт: 30 м, 60 м, 100 м, 200 м.

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

Бег на выносливость:

Средние дистанции: 800 м, 1000 м, 1500 м, 1 миля – проводится на стадионе и в манеже.

Длинные дистанции: 3000 м, 5000 м, 10000 м – проводится на стадионе (в манеже – только 3000 м).

Сверхдлинные дистанции: 15 км; 21,0975 м; 42,195 м; 100 км – проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе).

Ультрадлинные дистанции – суточный бег проводится на стадионе или шоссе. Также проводятся спортивные соревнования на 1000 миль и 1300 миль – самую длинную дистанцию непрерывного бега.

Барьерный бег – по структуре смешанная дисциплина, требующая проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости.

Бег с препятствиями – по структуре смешанная дисциплина, требующая проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости.

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

Эстафетный бег включает виды 4x100 м и 4x400 м и проводится на стадионе. В манеже проводятся спортивные соревнования по эстафетному бегу на 4x200 м и 4x400 м.

Кроссовый бег – смешанный вид, бег по пересеченной местности, требующий прояв-

ления специальной выносливости, ловкости.

Легкоатлетические прыжки делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность.

К первой группе относятся:

- Прыжки в высоту с разбега – ациклическая дисциплина, требующая проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости
- Прыжки с шестом – ациклическая дисциплина, требующая проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики.

Ко второй группе относятся:

- Прыжки в длину с разбега – смешанная по структуре дисциплина, требующая проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости;
- Тройной прыжок с разбега - ациклическая дисциплина, требующая проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости.

Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы:

- Метание с нарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега;
- Метание снарядов из круга;
- 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 (гранаты, мяча) – ациклическая дисциплина, требующая проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими свойствами.

Метание диска, метание молота – ациклические дисциплины, требующие силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), только на стадионе. Диск обладает аэродинамическими свойствами.

Толкание ядра — ациклическая дисциплина, требующая проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), на стадионе и в манеже.

Многоборья. Классическими видами многоборья являются: у мужчин – десятиборье, у женщин – семиборье. В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м.

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100 м, длина, высота, 400 м, 110 м с/б, шест, диск, 1500 м); пятиборье для девушек (100 м с/б, ядро, высота, длина, 800 м).

Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

2.2 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Минимальные сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», представлены в таблице 2 (приложение № 1 к ФССП).

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-6	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	1

Наполняемость групп не должно превышать максимальный объем кратный двум в соответствии с Приказом Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», п.4.3.

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

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

2.3 Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. Объем нагрузок в Учреждении по этапам подготовки рассчитывается согласно расписанию учебно-тренировочных занятий с учетом непрерывного учебно-тренировочного процесса, составляющего 52 недели в год, где из них 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы, 6 недель отводится на спортивно-оздоровительный лагерь, самостоятельную подготовку, учебно-тренировочные сборы.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» представлен в таблице 3 (приложение № 2 к ФССП).

Таблица 3

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

2.4 Виды (формы) обучения

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация и иные формы (виды) обучения.

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта в легкой атлетике (дисциплины вида спорта), возрастных и тендерных особенностей обучающихся.

Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности, период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице 4 (приложение № 3 к ФССП)

Таблица 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		НП	УТ	ССМ	ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнования					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнования	-	-	21	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	18	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	18	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-

2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток
------	---	---	-------------

2.5 Объем соревновательной деятельности, применяемый при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревнования – органическая часть процесса тренировки, призванная воспитывать волевые качества, приучать к спортивной борьбе, контролировать ход тренировки. Соревнования требуют особой подготовки, цель которой – правильно подойти к наиболее важным стартам.

Соревнования бывают разными по цели, масштабу и степени психологической напряженности. Соревнования принято делить на:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри учреждения или группы;
- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив;
- основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной;

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов Учреждения, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Такое деление соревнований говорит о том, что к главному старту необходимо подходить через серию контрольных, а затем отборочных соревнований.

Точное количество планируемых соревнований зависит от вида легкой атлетики и индивидуальных особенностей спортсмена.

Минимальные планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта «легкая атлетика» представлены в таблице 5 (приложение № 4 к ФССП).

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	2	2	2	2	2
Отборочные	-	1	1	2	4	4
Основные	-	1	1	2	4	4

Количество стартов определяется на основании утвержденного Календарного Плана Учреждения, в рамках финансирования.

Следует сказать, что достичь высоких стабильных результатов невозможно, редко выступая на соревнованиях. Именно на соревнованиях проявляются потенциальные возможности спортсмена и его мастерство, выявляются недостатки в технике, воспитываются волевые качества.

Основными требованиями к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, являются:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с годовым и месячными планами физкультурно-спортивных мероприятий Учреждения, на основании календарных планов муниципальных, межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, а также, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийской спортивной федерацией легкой атлетики, правилами соответствующих видов легкой атлетики, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующих соревнованиях.

2.6 Годовой учебно-тренировочный план

Одной из главных задач для успешной подготовки занимающихся тренером - преподавателем, является составление плана учебно-тренировочной нагрузки на год. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика» (далее – учебный

план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебно-тренировочный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах). Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов. Представленные в учебно-тренировочном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план Учреждения с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в часах представлен в таблице 6 (приложение № 5 к ФССП).

Таблица 6

**Годовой учебно-тренировочный план
для спортивной дисциплины «многоборье»**

№ п/ п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	-	-
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	9	12	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	10	8	8	2	1
		94	120	194	210	190	220
1	Общая физическая подготовка						
2	Специальная физическая подготовка	94	123	104	130	294	390
3	Участие в спортив-	-	6	18	22	46	48

	ных соревнованиях						
4	Техническая подготовка	30	42	74	140	220	280
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	16	42	62	90	120
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	18	30	50	90
7	Медицинские, медицинские, биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	5	18	30	46	100
Общее количество часов в год		234	312	468	624	936	1248

2.7 Календарный план воспитательной работы

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания детей и подростков обуславливает повышение требований к воспитательной работе в Учреждении.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебно-тренировочного плана и следующих основных задач воспитательной работы: формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств, воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма. В календарный план воспитательной работы Учреждение может включать лекции по: профориентационной деятельности, здоровьесбережение, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления и иные направления в работе.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в **приложении 1**.

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

В соответствии со статьей 26 и 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», учитывая положение Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте (принята ЮНЕСКО в 2005 году), Всемирного антидопингового кодекса 2021 года и международных стандартов ВАДА, совместно утвердили: Минспорт России и Ассоциация Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» «Общероссийские антидопинговые правила» от 19.01.2026 года. Учреждение, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить занятия с обучающимися, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, знакомить обучающихся под роспись с локальными нормативными актами, связанные с прохождением учебно-тренировочного процесса, а также с антидопинговыми правилами и правилами по легкой атлетике. Обязательным условием для допуска к учебно-тренировочному

процессу и участию в соревнованиях обучающимися является ежегодное прохождение антидопингового онлайн курса РУСАДА с получением сертификата. Учет наличия сертификата РУСАДА у обучающихся осуществляется тренерами-преподавателями групп.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя. Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы, лекции, вебинары и игры с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний по определению понятия «допинг», последствиях употребления допинга для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, а также проведение викторин с группами начальной подготовки, направленные на развитие у обучающихся правильного подхода к занятиям спортом. План мероприятий представлен в **приложении 2**.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

Наличие запрещенной субстанции, или метаболитов, или маркеров в пробе.

1. Использование или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода.
2. Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи проб.
3. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении.
4. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля.
5. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом.
6. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода.
7. Назначение или попытка назначения в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
8. Соучастие или попытка соучастия со стороны.
9. Запрещенное сотрудничество.
10. Действия, направленные на воспрепятствование или преследование за пре-

доставление информации уполномоченным органам.

Действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

2.9 План инструкторской и судейской практики

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с тренировочного этапа подготовки. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, 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 соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в **приложении 3**.

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

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающемуся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренированности.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключаям одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие

отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно-тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных соревнований. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки: систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающегося, уровня подготовленности и этапа подготовки. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, причины их проявления, недовосстановления.

План медицинский, медико-биологический мероприятий и применения восстановительных средств согласно **приложению 4**.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1 Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;
 - закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
 - демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
 - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.
- На этапе высшего спортивного мастерства:
- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 - выполнить план индивидуальной подготовки;
 - знать и соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
 - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».
 - достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
 - демонстрировать высокие спортивные результаты на межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2 Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по теоретической подготовке, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» указаны в таблице 7 (приложение № 6 к ФССП).

Таблица 7

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1.	Бег челночный 3 x 10м	с	Не более		Не более	
			9,8	9,9	9,4	9,5
2.	Исходное положение – упор лежа, сгибание и разгибание рук	кол-во раз	Не менее		Не менее	
			10	5	13	7
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги	см	Не менее		Не менее	
			122	117	140	130
4.	Прыжки через скакалку в течение 30с	кол-во раз	Не менее		Не менее	
			25	30	30	35
5.	Метание мяча весом 140г	м	Не менее		Не менее	
			18	12	22	15
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+2	+3	+4	+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» указаны в таблице 8 (приложение № 7 к ФССП).

Таблица 8

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»

1. Для дисциплины «многоборье»						
№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Бег 60м с высокого старта	с	Не более		Не более	
			9,5	10,5	8,0	9,2
2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	Не менее		Не менее	
			5,30	5,00	5,50	5,20
3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	Не менее		Не менее	
			9	7	140	19
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги	см	Не менее		Не менее	
			180	170	193	175
2. Уровень спортивной квалификации						
1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивный разряд – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			
2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивный разряд – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «легкая атлетика» указаны в таблице 9 (приложение № 8 к ФССП).

Таблица 9

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»

1. Для дисциплины «многоборье»				
№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Бег 60м	с	Не более	
			7,7	8,8
2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	Не менее	
			7,60	7,00
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			250	210
4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	кол-во раз	Не менее	
			1	-
5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	кол-во раз	Не менее	
			-	1
2. Уровень спортивной квалификации				
1.	Спортивный разряд - «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «легкая атлетика» указаны в таблице 10 (приложение № 9 к ФССП).

Таблица 10

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

1. Для дисциплины «многоборье»				
№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Бег 60м	с	Не более	
			7,5	8,4
2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	Не менее	
			7,75	7,30
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	

			270	240
4.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	кол-во раз	Не менее	
			1	-
5.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	кол-во раз	Не менее	
			-	1
2. Уровень спортивной квалификации				
1.	Спортивное звание – «мастер спорта России»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» (МНОГОБОРЬЕ)

4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Рабочая программа – это индивидуальный инструмент тренера-преподавателя, в которой он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенной группы обучающихся формы, методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса, с целью получения результатов образовательной деятельности и спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании Программы Учреждения.

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

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Учреждения):

1.1. Гриф согласования с руководителем Учреждения;

1.1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1 Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2 Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1 Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

- 3.1 Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
- 3.2 План по месяцам;
- 3.3 Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого обучающегося этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники.

Основная цель учебно-тренировочных занятий: утверждение в выборе

спортивной специализации и овладение техники легкой атлетики, укрепление здоровья, улучшение физического развития, выявление задатков и способностей, привитие интереса к учебно-тренировочным занятиям, овладение основами техники выполнения упражнений, обеспечение отбора, повышение уровня физических качеств обучающихся.

Задачи на этапах подготовки:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся;
- улучшение скоростно-силовой подготовки обучающихся с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду легкой атлетики;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно
- сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники;
- постепенное подведение обучающегося к более высокому уровню нагрузок;
- постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки обучающегося.
- развитие и совершенствование физических качеств;
- повышение уровня развития физических качеств, здоровья и работоспособности;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий легкой атлетикой.

На этапе начальной подготовки основными методами теоретической подготовки являются: беседы, просмотр учебных фильмов и презентаций по темам: история развития лёгкой атлетики лёгкая атлетика в России и в Море, гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи, краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние легкоатлетических упражнений на организм, физиологические основы, основы техники видов лёгкой атлетики, основы методики обучения, планирование учебно-тренировочного занятия, места занятий, оборудование и инвентарь, основы техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки может включать: развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса, например, подтягивание, сгибание - разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями, например, со штангой, гантелями, набивными мячами, весом партнера, упражнения

на снарядах и со снарядами, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

Для развития быстроты могут использоваться виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени; подвижные и спортивные игры.

Для развития выносливости на этапе начальной подготовки могут применяться: бег по гладкой и пересеченной местности длительное время; упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время, например, лыжи, коньки, плавание, ходьба; подвижные спортивные игры.

Для развития ловкости и координации могут использоваться упражнения, требующие тонкой координации движений; упражнения из непривычного, неудобного положения; подвижные и спортивные игры.

Для развития гибкости обучающимся могут быть предложены для выполнения упражнения на растяжение, увеличение амплитуды и степени подвижности в суставах, упражнения из других видов спорта, таких как гимнастика и акробатика.

Специальная физическая подготовка на этапе начальной подготовки включает: специальные беговые упражнения на месте и в движении, специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов, специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов, специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости), специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания, специальные упражнения в парах (с партнёром).

В процессе учебно-тренировочного процесса обучающиеся продолжают знакомство с технической стороной видов лёгкой атлетики, такими как: бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный бег, прыжки в длину, прыжки в высоту, прыжки с шестом, толкание ядра, метание копья (мяча), метание молота.

На этом этапе необходимо 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 обучения техники состоит из рассказа, показа, опробования.

По окончании года обучения, обучающиеся должны выполнить контрольно- переводные требования общей и специальной физической подготовленности.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Учебно-тренировочный этап приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженных учебно-тренировочных занятий.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- дальнейшее совершенствование техники избранного вида спорта;
- развитие специальных физических качеств;
- развитие специальной тренировочной и соревновательной выносливости;

- приобретение и накопление соревновательного опыта в различных видах соревнований.

На учебно-тренировочном этапе используются: изучение методической литературы по вопросам обучения, занимающихся избранным видом легкой атлетики, разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения, просмотр фильмов, лекции, презентаций по вопросам обучения лёгкой атлетики в России и в мире, гигиене, врачебному контролю, предупреждению травматизма, оказания первой медицинской помощи, антидопинговому обеспечению, кратким сведениям о строении и функциях организма человека, влияния легкоатлетических упражнений на организм, физиологических основ учебно-тренировочного процесса, основах техники избранного вида лёгкой атлетики, основах методики обучения, планирования учебно-спортивного занятия, мест занятий, оборудования и инвентаря.

Общая физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе может включать: развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса, например, подтягивание, сгибание- разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями, например, со штангой, гантелями, набивными мячами, весом партнера, упражнения на снарядах и со снарядами, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры. При этом, доля общей физической подготовки постепенно уменьшается за счет увеличения часов специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки и соревновательной практики.

Для развития быстроты могут использоваться виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени; подвижные и спортивные игры.

Для развития выносливости на данном этапе могут применяться кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время; упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время, например, лыжи, коньки, плавание, ходьба; подвижные спортивные игры.

Для развития ловкости и координации могут использоваться упражнения, требующие тонкой координации движений; упражнения из непривычного, неудобного положения; подвижные и спортивные игры.

Для развития гибкости обучающимся могут быть предложены для выполнения упражнения на растяжение, увеличение амплитуды и степени подвижности в суставах, упражнения из других видов спорта, таких как гимнастика и акробатика.

Специальная физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе включает: специальные беговые упражнения на месте и в движении, специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов, специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов, специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости), специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания, специальные упражнения в парах (с партнёром).

В процессе учебно-тренировочного процесса обучающиеся 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. На учебно-тренировочном этапе основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств. Предусматривается снижение объема физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую и интегральную подготовку.

По окончании года обучения, обучающиеся должны выполнить контрольно - переводные требования общей и специальной физической подготовленности.

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Требования к результатам овладения программой спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма обучающегося;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья обучающегося.

Задачи на этапе подготовки:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- развитие физических качеств;
- совершенствование техники видов спорта;
- постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок и средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в видах спорта;
- углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;
- повышение психической устойчивости обучающегося;
- овладение тактическими действиями в процессе соревнований;
- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

На этапе спортивного совершенствования мастерства применяются: разбор и анализ отдельных методических статей, участие обучающегося в планировании и анализе тренировки, коллективные разборы видеозаписей, а также обсуждение книг и статей по вопросам тренировки, просмотр, разборы техники и тактики обучающегося на соревнованиях.

В процессе специальной теоретической подготовки обучающийся должен знать необходимые научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; методику обучения спортивной технике и путем совершенствования в ней; полно раскрывать систему спортивной тренировки и ее общие основы, а также:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;

- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

- режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж;

- основы врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта;

Организация тренером-преподавателем специальных занятий по теоретической подготовке:

- доклады;
- беседы;
- встречи с известными мастерами спорта и специалистами.

Тренер-преподаватель постоянно должен следить за новинками спортивной литературы, знакомит с ними учеников. Но самое главное желание самих обучающихся приобрести глубокие знания. В связи с этим очень важно пробудить у обучающихся интерес ко всем вопросам специальной теоретической подготовки: история развития легкой атлетики, легкая атлетика в России и в мире, гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи, краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние легкоатлетических упражнений на организм, физиологические основы тренировки, основы техники видов легкой атлетики, основы методики обучения и тренировки, планирование спортивной тренировки, места занятий, оборудование и инвентарь.

Общая физическая подготовка может включать: развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса, например, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями, например, со штангой, гантелями, набивными мячами, весом партнера, упражнения на снарядах и со снарядами, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры. При этом, доля общей физической подготовки постепенно уменьшается за счет увеличения часов специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки и соревновательной практики.

Для развития быстроты могут использоваться виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени; подвижные и спортивные игры.

Для развития выносливости на данном этапе подготовки могут применяться: кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время; упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время, например, лыжи, коньки, плавание, ходьба; подвижные спортивные игры.

Для развития ловкости и координации могут использоваться упражнения, требующие тонкой координации движений; упражнения из непривычного, неудобного положения; подвижные и спортивные игры.

Для развития гибкости обучающимся могут быть предложены для выполнения упражнения на растяжение, увеличение амплитуды и степени подвижности в суставах, упражнения из других видов спорта, таких как гимнастика и акробатика.

Специальная физическая подготовка включает: специальные беговые упражнения на

месте и в движении, специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов, специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов, специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости), специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания, специальные упражнения в парах (с партнёром). Обучающиеся групп спортивного совершенствования являются помощниками тренера-преподавателя в работе с новичками. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Наблюдения за проведением занятий учащимися групп спортивного совершенствования позволяют тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный вуз.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и, постоянно участвуя в судействе городских соревнований.

Психологическая подготовка. На этапе занятий групп ССМ 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.

Подготовку на данном этапе должны проходить только те обучающиеся, которые имеют достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высшим достижениям в избранном виде легкой атлетики.

Стратегия многолетней подготовки предполагает, что в ходе этапа в своей основе должна быть завершена целенаправленная работа по формированию прочного фундамента специализированной подготовленности.

На этапе спортивного совершенствования объем учебных часов постепенно возрастает. Процентное содержание средств специализированной подготовки сохраняет тенденцию к увеличению. Организационные и методические аспекты подготовки приобретают профессионализированные черты этапа высших достижений. Активно применяются средства и методы подготовки, максимально приближенные к соревновательной деятельности. Такой подход позволяет избежать срыва адаптационных возможностей организма обучающегося, обеспечивая при этом необходимое поступательное развитие. Увеличивается число тренировочных занятий избирательной направленности.

В процессе этапного контроля уделяется особое внимание соответствию уровня физического развития и функциональной подготовленности модельным характеристикам легкоатлетов данной возрастной категории. Показатели функциональной подготовленности оцениваются с учетом освоения должного объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения. Возрастает внимание к эффективности использования функционального потенциала обучающегося в условиях специфической соревновательной деятельности.

В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что по мере освоения тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе спортивного совершенствования обучающийся должен выполнить норму «Мастер спорта» ЕВСК в виде, в котором он решил специализироваться.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Требования к результатам овладения программой спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

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

Задачи на этапе подготовки:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- развитие физических качеств;
- совершенствование техники;
- постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок и средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в видах спорта;
- углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;
- повышение психической устойчивости обучающегося;
- овладение тактическими действиями в процессе соревнований;
- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

На этапе высшего спортивного мастерства применяются: разбор и анализ отдельных методических статей, участие обучающегося в планировании и анализе тренировки, коллективные разборы видеозаписей, а также обсуждение книг и статей по вопросам тренировки многоборцев, просмотр, разборки техники и тактики обучающихся на соревнованиях.

В процессе специальной теоретической подготовки обучающийся должен знать необходимые научные обоснования и анализ техники и тактики, методику обучения спортивной технике и путем совершенствования в ней; полно раскрывать систему спортивной тренировки и ее общие основы, а также: знать задачи, стоящие перед ним; уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки; знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них; вести учет тренировки и контроль за ней; анализировать спортивные и функциональные показатели; вести дневник тренировки.

Общая физическая подготовка может включать: развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса, например, подтягивание, сгибание - разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения из других видов

спорта, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями, например, со штангой, гантелями, набивными мячами, весом партнера, упражнения на снарядах и со снарядами, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры. При этом, доля общей физической подготовки постепенно уменьшается за счет увеличения часов специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки и соревновательной практики.

Для развития быстроты могут использоваться виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени; подвижные и спортивные игры.

Для развития выносливости на данном этапе подготовки могут применяться: кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время; упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время, например, лыжи, коньки, плавание, ходьба; подвижные спортивные игры.

Для развития ловкости и координации могут использоваться упражнения, требующие тонкой координации движений; упражнения из непривычного, неудобного положения; подвижные и спортивные игры.

Для развития гибкости обучающимся могут быть предложены для выполнения упражнения на растяжение, увеличение амплитуды и степени подвижности в суставах, упражнения из других видов спорта, таких как гимнастика и акробатика.

Специальная физическая подготовка включает: специальные беговые упражнения на месте и в движении, специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов, специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов, специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости), специальные упражнения для овладения городскими и областными соревнованиями, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Психологическая подготовка на этапе занятий групп ВСМ 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.

Тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- высокой организованности и требовательности к себе,
- чувства ответственности за порученное дело;
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям,
- спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя, четкая творческая организация тренировочной работы, формирование и укрепление коллектива, правильное моральное стимулирование, пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных обучающихся, творческое участие обучающегося в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения, товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность.

Цель этапа подготовки - достижение высших (индивидуально максимальных) результатов в избранной спортивной дисциплине легкой атлетики. Предельно высокие требования к различным компонентам подготовки легкоатлетов на этапе высших достижений требуют

соответствующих организационных и материально-технических условий.

На этапе высших достижений общий объем учебных часов достигает максимальных параметров. Значительно возрастает доля специальной подготовки в общем объеме. Увеличивается число «ударных» микроциклов, в том числе с концентрированными нагрузками одной направленности.

Подготовка в годичном цикле строится на основе двух или трех макроциклов. Сокращается длительность подготовительного периода и увеличивается соревновательный период до 7-8 месяцев в году. Соответственно, увеличивается число соревновательных дней.

Специалисты в различных видах спорта отмечают стабилизацию количественных показателей и видят резервы для дальнейшего роста результатов на этапе высших достижений в совершенствовании качественных характеристик подготовки (повышение процента интенсивных нагрузок, нахождение оптимального соотношения в применении различных средств и методов подготовки, применение средств, способствующих повышению эффективности тренировочных и соревновательных воздействий, и т.п.).

На этапе высших достижений широко используется подготовка в условиях среднего-рья, различные средства восстановления и средства, обеспечивающие благоприятную адаптацию организма к предельным нагрузкам. Значительный эффект дает применение тренажерных устройств, позволяющих значительно повысить эффективность силовой подготовки, совместить ее с техническим совершенствованием легкой атлетики.

4.2 Учебно-тематический план

Примерный учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки и примерный перечень вопросов для проверки знаний обучающихся представлен в **приложении 9 Программы**.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

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), слово «метания» и «толкание» (далее – метания), слово «борьба» (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 учебного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Челябинской области по легкой атлетике и участия в официальных спортивных соревнованиях по легкой атлетике не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

5.1 Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

Учреждение должно обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организации, реализующей дополнительные программы спортивной подготовки: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер - преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России

от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздрав соцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

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

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

медицинского контроля.

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

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

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая 6 недельный период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламента) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой все-российской классификации и правилам вида спорта «легкая атлетика»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1 Требования к материально-техническим условиям реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, а так же иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению Учреждения, реализующей дополнительную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем, представлено в таблице 11 (приложение № 10 к ФССП).

Таблица 11

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	20
2.	Брусок для отталкивания	штук	на место для прыжков в длину	5
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
6.	Гири спортивные (6, 8, 10 и 12 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
7.	Грабли	штук	на место для прыжков в длину	2
8.	Колокол сигнальный	штук	на организацию	1
9.	Конус высотой 15 см	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10

10.	Конус высотой 30 см	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
11.	Мат гимнастический	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
12.	Мяч для метания (140 г)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
13.	Мяч набивной (медицин-бол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
14.	Палочка эстафетная	штук	на организацию	10
15.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
16.	Рулетка (10 м)	штук	на организацию	3
17.	Рулетка (100 м)	штук	на организацию	2
18.	Рулетка(20 м)	штук	на организацию	1
19.	Рулетка(50 м)	штук	на организацию	3
20.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	2
21.	Скакалка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
22.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
23.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
24.	Стартовые колодки	пар	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
25.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
26.	Стойки для приседания со штангой	пар	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
27.	Электромегафон	штук	на организацию	1
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (свыше трех лет), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства для спортивных дисциплин «бег на короткие дистанции», «прыжки», «метания»				
28.	Штанга с комплектом дисков (5,10, 15, 20, 25 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
Для спортивной дисциплины «бег на средние и длинные дистанции»				
29.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	на организацию	3
30.	Препятствие для бега (5 м)	штук	на организацию	1
31.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	на организацию	1
Для спортивных дисциплин «метания», «многоборье»				

32.	Буфер для остановки ядра	штук	на организацию	1
33.	Диск массой 1,0 кг	штук	на организацию	10
34.	Диск массой 1,5 кг	штук	на организацию	6
35.	Диск массой 1,75 кг	штук	на организацию	6
36.	Диск массой 2,0 кг	штук	на организацию	6
37.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	на организацию	3
38.	Копье массой 400 г	штук	на организацию	10
39.	Копье массой 500 г	штук	на организацию	10
40.	Копье массой 600 г	штук	на организацию	10
41.	Копье массой 700 г	штук	на организацию	10
42.	Копье массой 800 г	штук	на организацию	10
43.	Круг для места метания диска	штук	на организацию	1
44.	Круг для места метания молота	штук	на организацию	1
45.	Круг для места толкания ядра	штук	на организацию	1
46.	Молот массой 3,0 кг	штук	на организацию	10
47.	Молот массой 4,0 кг	штук	на организацию	10
48.	Молот массой 5,0 кг	штук	на организацию	10
49.	Молот массой 6,0 кг	штук	на организацию	10
50.	Молот массой 7,26 кг	штук	на организацию	10
51.	Ограждение для метания диска	штук	на организацию	1
52.	Ограждение для метания молота	штук	на организацию	1
53.	Рукоятка для молота	штук	на организацию	20
54.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	на организацию	1
55.	Снаряд для метаний (имитатор копья)	штук	на организацию	10
56.	Трос для молота	штук	на организацию	20
57.	Ядро массой 3,0 кг	штук	на организацию	10
58.	Ядро массой 4,0 кг	штук	на организацию	10
59.	Ядро массой 5,0 кг	штук	на организацию	5
60.	Ядро массой 6,0 кг	штук	на организацию	5
61.	Ядро массой 7,26 кг	штук	на организацию	5
Для спортивных дисциплин «прыжки», «многоборье»				
62.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	на организацию	1
63.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	на организацию	1
64.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	на организацию	1

65.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	на организацию	1
66.	Планка для прыжков в высоту	штук	на организацию	5
67.	Планка для прыжков с шестом тренировочная эластичная с элементами из пеноматериала	штук	на организацию	5
68.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	на организацию	1
69.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	на организацию	2
70.	Сектор для прыжков в высоту	штук	на организацию	1
71.	Стойки для прыжков с шестом	пар	на организацию	1
72.	Ящик для упора шеста	штук	на организацию	1

Таблица 11.1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование					
Для спортивных дисциплин «метания», «прыжки»					
Этап начальной подготовки					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Диск	штук	на обучающегося	-	-
2	Копье	штук	на обучающегося	-	-
3	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-
4	Шест	штук	на обучающегося	-	-
5	Ядро	штук	на обучающегося	-	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
1	Диск	штук	на обучающегося	1	3
2	Копье	штук	на обучающегося	1	2
3	Молот в сборе	штук	на обучающегося	1	3
4	Шест	штук	на обучающегося	1	2
5	Ядро	штук	на обучающегося	1	3
Этап совершенствования спортивного мастерства					
1	Диск	штук	на обучающегося	1	2
2	Копье	штук	на обучающегося	2	2
3	Молот в сборе	штук	на обучающегося	1	2
4	Шест	штук	на обучающегося	1	2
5	Ядро	штук	на обучающегося	1	2
Этап высшего спортивного мастерства					
1	Диск	штук	на обучающегося	1	2
2	Копье	штук	на обучающегося	2	2
3	Молот в сборе	штук	на обучающегося	1	2
4	Шест	штук	на обучающегося	2	2
5	Ядро	штук	на обучающегося	1	2

- обеспечение спортивной экипировкой, а так же иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению Учреждения, реализующей дополнительную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем, представлено в таблице 12 (приложение № 11 к ФССП).

Таблица 12

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
Этап начальной подготовки					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-
2	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-
3	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-
4	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-
5	Обувь для метания диска и молота (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-
6	Обувь для толкания ядра для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-
7	Перчатки для метания молота (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-
8	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-
9	Шиповки для бега на короткие дистанции (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-
10	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-
11	Шиповки для бега с препятствиями «стипель-чез» (для	пар	на обучающегося	-	-

	соответствующих спортивных дисциплин)				
12	Шиповки для метания копья (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-
13	Шиповки для прыжков в высоту (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-
14	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-
15	Шиповки для спортивной дисциплины «многоборье»	пар	на обучающегося	-	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	2
2	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	1	2
3	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1
4	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1
5	Обувь для метания диска и молота (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	1	1
6	Обувь для толкания ядра для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	1	1
7	Перчатки для метания молота (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	1	1
8	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1
9	Шиповки для бега на короткие дистанции (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	1	1

10	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	1	1
11	Шиповки для бега с препятствиями «стипель-чез» (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	1	1
12	Шиповки для метания копья (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	1	1
13	Шиповки для прыжков в высоту (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	1	1
14	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	1	1
15	Шиповки для спортивной дисциплины «многоборье»	пар	на обучающегося	1	1
Этап совершенствования спортивного мастерства					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	2
2	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	1	2
3	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	2	1
4	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	2	1
5	Обувь для метания диска и молота (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	2	1
6	Обувь для толкания ядра для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	2	1
7	Перчатки для метания молота (для соответствующих спортивных дис-	пар	на обучающегося	3	1

	циплин)				
8	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	2	1
9	Шиповки для бега на короткие дистанции (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	2	1
10	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	2	1
11	Шиповки для бега с препятствиями «стипель-чез» (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	2	1
12	Шиповки для метания копья (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	2	1
13	Шиповки для прыжков в высоту (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	2	1
14	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	2	1
15	Шиповки для спортивной дисциплины «многоборье»	пар	на обучающегося	2	1
Этап высшего спортивного мастерства					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1
2	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	1	2
3	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	2	1
4	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	2	1
5	Обувь для метания диска и молота (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	2	1

	плин)				
6	Обувь для толкания ядра (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	2	1
7	Перчатки для метания молота (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	3	1
8	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	2	1
9	Шиповки для бега на короткие дистанции (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	2	1
10	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	2	1
11	Шиповки для бега с препятствиями «стипель-чез» (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	2	1
12	Шиповки для метания копья (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	2	1
13	Шиповки для прыжков в высоту (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	2	1
14	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	2	1
15	Шиповки для спортивной дисциплины «многоборье»	пар	на обучающегося	2	1

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2 Кадровые условия реализации этапов спортивной подготовки

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта, а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Исходя из современных требований, предъявляемых к тренерам-преподавателям, Организация определяет основные пути развития его профессиональной компетентности и создает условия для осуществления непрерывного профессионального развития по следующим направлениям:

- Присвоение квалификационных категорий;
- Повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года;
- Профессиональная переподготовка;
- Аттестация на соответствие занимаемой должности;
- Наставничество;
- Самообразование;
- Стажировка;
- Участие в работе методических объединений, педсоветов, тренерских советов, семинаров, конференций, мастер-классов, форумов, открытых учебно-тренировочных занятий;
- Овладение современными образовательными технологиями, методическими приемами, педагогическими средствами и их постоянное совершенствование;
- Овладение информационно-коммуникационными технологиями;
- Участие в различных конкурсах, мероприятиях по распространению тренерско-

преподавательского опыта;

- Участие в создании публикаций, статей, методических пособий.

Направление тренеров-преподавателей на курсы повышения квалификации и профессиональную переподготовку осуществляется на основании потребности (заявки) Учреждения в сроки, определенные Комитетом по физической культуре и спорту.

6.3 Информационно-методические условия реализации программы

Программа включает: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

Интернет-ресурсы:

1. Легкая атлетика России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusathletics.com/>

2. Официальный сайт Министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/> 1 Российская Федерация. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон № 329-ФЗ [принят Гос. Думой 16 нояб. 2007; одоб. Советом Федерации 23 нояб. 2007 г.] – (Актуальный закон). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения 14.08.2020).

4. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»: Приказ Минспорта России от 24 ноября 2019 года № 1016 – URL: <https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz673-ot20082019.pdf> (дата обращения 14.08.2020).

5. Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку: Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 645. – URL: <https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-16082013-No-645/> (дата обращения 14.08.2020).

6. Профессиональный стандарт «Тренер». Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года № 191. – URL: <https://classinform.ru/profstandarty/05.003-trener.html> (дата обращения 14.08.2020).

7. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации. Утверждены приказом Минспорта России от 30.10.2015 №999. – URL: <https://minsport.gov.ru/upload/iblock/a2f/a2fb68a3f7da8b9d39f5425b5f461e1e.pdf> (дата обращения 14.08.2020).

8. Правила вида спорта «легкая атлетика». – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6686> (дата обращения 14.08.2020).

9. Методические рекомендации по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в легкой атлетике / В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, 419 И.Н. Мироненко [и др.]. – М., 2016. – 543 с. – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707> (дата обращения 14.08.2020).

10. Разработка педагогической технологии индивидуально ориентированного построения микроциклов тренировочных занятий высококвалифицированных легкоатлетов / В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, О.М. Мирзоев [и др.]. – М., 2017. – 585 с. – URL:

<http://rusathletics.info/docs?category=6707> (дата обращения 14.08.2020).

11. Архив журнала «Легкая атлетика» за период с 1955 по 2019 гг. – URL: <http://rusathletics.info/journals> (дата обращения 14.08.2020).

12. Архив журнала new Studies In Athletics за период с 1986 по 2015 гг. – URL: <https://www.worldathletics.org/nsa/popular/2/30> (дата обращения 14.08.2020).

Литература:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.

2. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В. П. Губа, Н. Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.

3. Грецов Г. В. - Теория и методика обучения базовым видам спорта легкая атлетика - 2013.djvu 2. В.М. Зубов - Подготовка юных легкоатлетов - 2000 [PDF].pdf

4. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2005. - 464 с.

5. Журналы «Легкая атлетика», «Теория и практика физической культуры», «Физкультура в школе», 2008.

6. Зубов В.М. - Подготовка юных легкоатлетов - 2000 [PDF].pdf

7. Крип В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. – М.: Просвещение, 2005

8. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.

9. Ломан В. Бег, прыжки, метания. – М.: ФиС, 2005

10. Макаров А.Н. Легкая атлетика. Правила соревнований. – М.: Терра-Спорт, 2002

11. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.

12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 2001. Основы легкой атлетики /– М.: ФиС, 2006.

13. Оганджанов А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов: монография / А.Л.Оганджанов. - М.: Физическая культура, 2005. -200 с.

14. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

15. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов. М.: Теория и практика физической культуры, 2004. -370 с.

16. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.

17. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. - М.:

СпортАкадемПресс, 2001. -104 с.

18. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2007. – 328 с.

19. Станчев Стефан. Техническая подготовка легкоатлетов-метателей. – М.: ФиС, 2001

20. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/ под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского.- М.: Академия, 2013. - 288 с.

21. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред.Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2010. -464 с.

22. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса М.: Олимпия Пресс, 2007. -272 с.

23. Хоменкова Л.С. Книга тренера по легкой атлетике. – 3-е изд., перераб.–М.: ФиС, 2005.

24. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2006. – 160 с

25. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 216 с.

26. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.

27. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

28. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 192 с.

29. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 176 с. 6 Иссурин, В.Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2017. – 240 с.

30. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – Изд. 5-е. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

31. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 202 с.

32. Никитушкина, Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе: Учебно-методич. пособие / Н.Н. Никитушкина. – М.: Спорт, 2019. – 320 с. 417 1

33. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног; под общ. ред. Ю.Д. Нагорных. – М.: Спорт, 2016. – 296 с.

34. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

35. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов /В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.

36. Рубин, В.С. Олимпийский и годовичные циклы тренировки. Теория и практика /В.С. Рубин. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.

37. Сирис, П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П.З.Сирис, П.М. Гайдарска, К.И. Рачев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.

38. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта/ В.Д.Фискалов, В.П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016. – 345 с.

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 течении года
1.2	Инструкторская практика	Проведение учебно-тренировочных занятий, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощников тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течении года
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Организация и проведение Дней 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 акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течении года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после учебно-тренировочных занятий, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течении года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		

3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за 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 Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением.	В течении 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 парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно- спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением	В течении года
4.	Развитие творческого мышления		
	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 обучающихся и их мотивация к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся	В течении года

**План антидопинговых 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	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Занятия относятся к теоретической подготовке и проводятся на учебно-тренировочных занятиях в конце их заключительной части.
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	
	Беседы с родителями о допинговых средствах и вреде применения допинга.		Проводятся тренером-преподавателем в виде бесед со спортсменами и их законными представителями
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Занятия относятся к теоретической подготовке и проводятся на тренировочных занятиях в конце их заключительной части.
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

	Онлайн обучение на сайте РУСА-ДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Занятия относятся к теоретической подготовке и проводятся на тренировочных занятиях в конце их заключительной части.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСА-ДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Минимум знаний и умений обучающихся
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях.
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в избранной дисциплине легкой атлетики, основные обязанности судей.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в избранной дисциплине легкой атлетики. Судейская документация.
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. 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.
	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.
Этап спортивного совершенствования	1-2	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных учебно-тренировочных нагрузок. Судейство: знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.
	3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Походы в бани (суховоздушные, паровые).	ежемесячно	Тренер-преподаватель
2	Принятие ванн (ароматическая, ванна из пресной воды, вибрационная, гипертермическая, горячая, кислородная, жемчужная, прохладная (температура воды +25-31 гр.), скипидарная, сероводородная, углекислая, хвойно-солевая, хвойная, хлоридно-натриевая, (солевая), холодная +8-20 гр., электровибрированная).	еженедельно	Тренер-преподаватель
3	Принятие душа (горячий, дождевой, контрастный, теплый, (строевой душ).	ежедневно	Тренер-преподаватель
4	Массаж ручной (самомассаж, сегментарный, точечный, тонизирующий, тренировочный). Аппаратный массаж (вакуум-массаж, вибрационный, гидромассаж, подводно-струевой).	по назначению	Тренер-преподаватель
5	Психомышечная, аутогенная тренировка. Слова, речь, мысленные образы условно рефлексорным путём оказывают на функциональное состояние различных органов и систем положительное или отрицательное влияние.	постоянно	Тренер-преподаватель
6	Рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности.	постоянно	Тренер-преподаватель
7	Комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля.	по необходимости	Тренер-преподаватель
8	Комфортные условия быта и отдыха.	постоянно	Тренер-преподаватель
9	Вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса.	по требованию	Тренер-преподаватель
10	Восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности.	по требованию	Тренер-преподаватель
11	Специальные разгрузочные периоды.	по требованию	Тренер-преподаватель

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки первого года обучения:	240/4		
	Правила поведения и техника безопасности на занятии	60	в течение всего года	Правила поведения и техника безопасности в зале. Правила использования оборудования и инвентаря.
	История возникновения легкой атлетики и ее развитие	40	сентябрь, март	Зарождение и развитие вида спорта «легкая атлетика». Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	20	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 элементам техники и тактики вида спорта	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила	20	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном

	вида спорта			соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система подсчета очков в спортивных соревнованиях.
	Режим дня и питание обучающихся	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Всего на этапе начальной подготовки второго года обучения:	300/5		
	Правила поведения и техника безопасности на занятии	60	в течение всего года	Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, ЧС
	История известных спортсменов	40	октябрь	Биография известных спортсменов, тренеров-преподавателей отделения.
	Правила соревнований	40	ноябрь	Общие правила проведения соревнований, правила подведения итогов соревнований.
	Основы тактики	40	в течение всего года	Изучение основ тактики.
	Основы правильного питания	40	в течение всего года	Изучение основ здорового питания. Влияние на организм и спортивные результаты неправильного питания
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «легкая атлетика»	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на этапе начальной подготовки третьего года обучения:	360/5		
	Правила поведения и техника безопасности в различных спортивных помещениях	60	в течение всего года	Правила поведения в спортивных залах: игровом, тренажерном. Правила проведения учебно-тренировочного процесса.
	Изучение мировой легкой атлетики	40	октябрь	Биография известных спортсменов, тренеров-преподавателей. Особенности подготовки в разных странах.
	Правила соревнований	40	ноябрь	Правила соревнований
	Основы технико-тактического мастерства	40	в течение года	Изучение технических и тактических особенностей в легкой атлетики

	Основы правильного питания	40	в течение года	Изучение основ здорового питания. Влияние на организм и спортивные результаты неправильного питания
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «легкая атлетика»	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Уход и хранение.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения	360/6		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	40	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	40	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	40	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60	в течение всего года	Структура и содержание «Дневника обучающегося». Классификация и типы спортивных соревнований.
	Тактическая подготовка	60	в течение всего года	Изучение различных тактических схем. Анализ и разбор применения тактических схем на играх чемпионатов мира и Европы, а также Олимпийских игр
	Психологическая подготовка	120	в течение всего года	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.
	Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет обучения	480/8		
	Режим дня и питание обучающихся	60	в течение всего года	Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание, режим дня и особенность потребления БЖУ

	Психологическая подготовка	120	в течение всего года	Корректировка предстартовых состояний. Аутогенная тренировка. Саморегуляция.
	Подготовка к соревнованиям	60	декабрь-май	Особенности подготовки экипировки и оборудования (инвентаря) к соревнованиям.
	Правила вида спорта	120	декабрь-май	Особенности проведения соревнований в разных возрастных категориях. Права и обязанности участников соревнований.
	ЕВСК	60	март	Порядок присвоения спортивных разрядов и званий в легкой атлетики.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	60	май	Понятийность. Спортивная техника. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	600/10		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	120	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	60	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение «Дневника обучающегося». Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Особенности построения учебно-тренировочного занятия	120	в течение года	Методические аспекты подготовки обучающихся. Многолетняя подготовка. Средства и методы тренировки.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной

				тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	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
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	720/12		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	180	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревнова-

				тельной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки 60		Педагогические средства восстановления 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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

