

Принято
решением тренерского совета
МБУ ДО СШ «Чемпион»
по легкой атлетике
от «30» мая 2023 г. № 5

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ «Чемпион»
И.В.Туманова
приказ № 64 от 14.08.2023 г.



ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа «Чемпион»

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

разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта спортивная борьба (утвержден приказом
Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 996)

Срок реализации Программы:

Этап начальной подготовки (НП) – 3 года

**Учебно-тренировочный этап (ТЭ) (этап спортивной специализации) – 5
года**

**Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – не
ограничивается**

**с. Ташла
2023 год**

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	3
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.....	6
2.2. Объем Программы.....	6
2.3. Виды обучения.....	7
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.....	7
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.....	8
2.3.3. Спортивные соревнования.....	9
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	10
2.5. Календарный план восстановительной работы.....	15
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	18
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	20
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановления восстановительных средств.....	22
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	24
3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы.....	25
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА.....	28
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	28
4.2. Учебно-тематический план.....	31
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	35
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	36
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	36
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	41
6.3. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников СШ «Чемпион».....	41
6.4. Информационно-методические условия реализации Программы.....	42

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

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

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта входит в программу летних Олимпийских игр. Виды легкой атлетики принято подразделять на пять разделов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности (44 разновидности, 24 для мужчин и 20 для женщин).

Спортивная ходьба - это циклическое локомоторное движение умеренной интенсивности, которое состоит из чередования шагов, при котором спортсмен должен постоянно осуществлять контакт с землей, и при этом вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена с момента касания земли и до момента вертикали. Спортивная ходьба - на 20 км (мужчины и женщины) и 50 км (мужчины).

Бег - на короткие (100, 200, 400 м), средние (800 и 1500 м), длинные (5000 и 10 000 м) и сверхдлинные дистанции (марафонский бег -42 км195 м), эстафетный бег (4 x 100 и 4 x 400 м), бег с барьерами (100 м - женщины, 110 м - мужчины, 400 м- мужчины и женщины) и бег с препятствиями (3000 м). Соревнования по бегу - один из самых старых видов спорта, по которым были утверждены официальные правила соревнований, и были включены в программу с самых первых олимпийских игр 1896 года. Для бегунов важнейшими качествами являются: способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных), скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление.

Беговые виды входят как в состав дисциплин лёгкой атлетики, так и во многие популярные виды спорта отдельными этапами (в эстафетах, многоборьях). Соревнования по бегу проводятся на специальных легкоатлетических стадионах с оборудованными дорожками. На летних стадионах обычно 8 - 9 дорожек, зимой в закрытом помещении 4 - 6 дорожек. Ширина дорожки 1.22 м, линии, разделяющей дорожки 5 см. На дорожки наносится специальная разметка указывающая старт и финиш всех дистанций, и коридоры для передачи эстафетной палочки. Определённое значение имеет покрытие, из которого изготовлена беговая дорожка. Исторически сначала дорожки были земляными, гравийными, асфальтовыми. В настоящее время дорожки на стадионах изготовлены из синтетических материалов, таких как тартан, рекортан, регупол и других. Для крупных международных стартов технический комитет IAAF сертифицирует качество покрытия по нескольким классам.

В качестве обуви спортсмены используют специальные беговые туфли - шиповки, обеспечивающие хорошее сцепление с покрытием. Соревнования по бегу проводятся

практически в любую погоду. В жаркую погоду в беге на длинные дистанции могут также организовываться пункты питания. В ходе бега спортсмены не должны мешать друг другу, хотя при беге особенно на длинные и средние дистанции возможны контакты бегунов. На дистанциях от 100 до 400 метров спортсмены бегут каждый по своей дорожке. На дистанциях от 600 до 800 метров начинают на разных дорожках и через 200 м выходят на общую дорожку. 1000 м и более начинают старт общей группой у линии, обозначающей старт. Выигрывает тот спортсмен, который первым пересекает линию финиша. При этом в случае спорных ситуаций привлекается фотофиниш и первым считается тот легкоатлет, часть туловища которого первой пересекла линию финиша. Начиная с 2008 года IAAF начала постепенное внедрение новых правил, с целью повышения зрелищности и динамизма соревнований. В беге на средние, длинные дистанции и стипль-чезе снимают 3 худших по времени спортсмена. В гладком беге на 3000 метров и стипль-чезе последовательно за 5, 4 и 3 круга до финиша. В беге на 5000 метров также троих за 7, 5 и 3 круга соответственно.

Начиная с чемпионата Европы 1966 года и Олимпийских игр 1968 года для регистрации результатов в беге на крупных соревнованиях, используется электронный хронометраж, оценивающий результаты с точностью до сотой доли секунды. Но и в современной лёгкой атлетике электроника дублируется судьями с ручным секундомером. Рекорды мира и рекорды более низкого уровня фиксируются в соответствии с правилами IAAF.

Результаты в беговых дисциплинах на стадионе измеряются с точностью до 1/100 сек., в шоссейном беге с точностью до 1/10 сек.

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

Прыжок в высоту с разбега - дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка - разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление. Требует от спортсменов прыгучести и координации движений. Проводится в летнем и зимнем сезоне. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1928 года. Соревнования по прыжкам в высоту происходят в секторе для прыжков, оборудованном планкой на держателях и местом для приземления. Спортсмену на предварительном этапе и в финале даётся по три попытки на каждой высоте. Спортсмен имеет право пропустить высоту, при этом неиспользованные на пропущенной высоте попытки не накапливаются. Если спортсмен совершил неудачную попытку или две на какой-либо высоте и не хочет больше прыгать на этой высоте, он может переносить неиспользованные (соответственно, две или одну) попытки на следующие высоты. Прирост высот в ходе соревнований определяется судьями, но он не может быть менее 2-х сантиметров. Спортсмен может начать прыгать с любой высоты, предварительно оповестив об этом судей. Расстояние между держателями планки 4 м. Размеры места приземления 3 x 5 метров. При попытке спортсмен должен отталкиваться одной ногой. Попытка считается неудачной, если: в результате прыжка планка не удержалась на стойках; спортсмен коснулся поверхности сектора, включая место приземления, расположенное за вертикальной проекцией ближнего края планки, или между, или за пределами стоек любой частью своего тела до того, как он преодолел планку.

Удачную попытку судья отмечает поднятием белого флага. Если планка упала со стоек после поднятия белого флага, попытка считается засчитанной. Обычно судья фиксирует взятие высоты не раньше, чем спортсмен покинул место приземления, но окончательное решение о моменте фиксации результата формально остаётся за судьёй.

Прыжок с шестом - дисциплина, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств, координации движений. Прыжок с шестом среди мужчин является олимпийским видом спорта с Первой летней Олимпиады 1896 года, среди женщин - с

Олимпийских игр 2000 года в Сиднее. Входит в состав легкоатлетических многоборий. Соревнования по прыжкам в высоту происходят в секторе для прыжков оборудованном планкой на держателях и местом для приземления. Спортсмену на предварительном этапе и финале даётся по три попытки на каждой высоте. Прирост высот в ходе соревнований определяется судьями, он не может быть менее 5 сантиметров. Обычно на малых высотах планка поднимается с шагом 10-15 см и затем шаг переходит к 5 см. Расстояние между держателями планки 4 м. Размеры места приземления 5 x 5 метров. Длина дорожки для разбега не менее 40 метров ширина 1.22 метра. Спортсмен имеет право попросить у судей отрегулировать расположение стоек для планки от 40 см перед задней поверхностью ящика для упора шеста, до 80 см по направлению к месту разбега. Попытка считается неудачной если: в результате прыжка планка не удержалась на стойках; спортсмен коснулся поверхности сектора, включая место приземления, расположенное за вертикальной плоскостью, проходящей через дальний край ящика для упора, любой частью тела или шестом; спортсмен в фазе полёта руками попытался удержать планку от падения. Удачную попытку судья отмечает поднятием белого флага. Если планка упала со стоек после поднятия белого флага, это уже не имеет значения - попытка засчитана. Если при выполнении попытки шест сломается, спортсмен имеет право выполнить попытку заново.

Прыжок в длину - дисциплина, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр. Является современной олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1948 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий. Задача атлета - достигнуть наибольшей горизонтальной длины прыжка с разбега. Прыжки в длину проводятся в секторе для горизонтальных прыжков по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. При выполнении прыжка атлеты в первой стадии совершают разбег по дорожке, затем отталкиваются одной ногой от специальной доски и прыгают в яму с песком. Дальность прыжка рассчитывается как расстояние от специальной метки на доске отталкивания до начала лунки от приземления в песке. Расстояние от доски отталкивания до дальнего края ямы для приземления должно быть не менее 10 м. Сама линия отталкивания должна быть расположена на расстоянии до 5 м от ближнего края ямы для приземления. У мужчин атлетов мирового класса, начальная скорость при отталкивании от доски достигает 9.4-9.8 м/с. Оптимальным углом вылета центра масс спортсмена к горизонту считается 20-22 градуса и высота центра масс относительно обычного положения при ходьбе - 50-70 см. Наивысшей скорости атлеты обычно достигают на последних трёх-четырёх шагах разбега. Прыжок состоит из четырёх фаз: разбега, отталкивания, полёта и приземления. Наибольшие различия, с точки зрения техники, затрагивают полётную фазу прыжка.

Метания - различают длинные и короткие метания, к длинным метаниям относят: метание копья, метание диска и метание молота, к коротким - толкание ядра. В программу Олимпийских игр в 1896 г. включили метание диска и толкание ядра; в 1900 г. - метание молота, в 1906 г. - метание копья.

Многоборья - десятиборье (мужской вид) и семиборье (женский вид), которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке. Десятиборье - первый день: бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и бег 400 м; второй день: бег 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и бег 1500 м. Семиборье - первый день: бег 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м; второй день: прыжок в длину, метание копья, бег 800 м. За каждый вид спортсмены получают определённое количество очков, которые начисляются либо по специальным таблицам, либо по эмпирическим формулам. Соревнования по многоборьям на официальных стартах IAAF всегда проводится в два дня. Между видами обязательно определён интервал для отдыха (как правило не менее 30 мин). При проведении

отдельных видов существуют поправки характерные для многоборья: в беговых видах разрешено сделать два фальстарта (вместо одного как в обычных беговых видах); в прыжке в длину и в метаниях участнику предоставляется только по три попытки.

Кроме перечисленных олимпийских видов соревнования по бегу и ходьбе проводятся на других дистанциях, по пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже; в метаниях для юношей используются облегченные снаряды; многоборье проводят по пяти и семи видам (мужчины) и пяти (женщины).

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Таблица №1

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 по виду спорта легкая атлетика

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается, при условии их высоких и стабильных спортивных результатов.

2.2. Объем программы

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В таблице №2 представлены нормативы объема учебно-тренировочной нагрузки на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

2.3. Виды обучения

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные)
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- дистанционная форма обучения.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по легкой атлетике утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Основными формами учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике являются:

- теоретические занятия;
- просмотр учебных фильмов;
- групповые тренировочные практические занятия;

- учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях;
- занятия в оздоровительно-спортивном лагере и участие в тренировочных сборах.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащих в своем наименовании: слово «бег» с указанием дистанции до 400 метров включительно (далее - Бег на короткие дистанции); слово «бег» с указанием дистанции более 400 метров (далее - Бег на средние и длинные дистанции); слово «ходьба» (далее - Спортивная ходьба); слово «прыжок» (далее - Прыжки); слова «метание» и «толкание» (далее - Метания); слово «борьба» (далее - Многоборье), определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель тренировочных занятий в условиях Учреждения и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей/в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха и праздничных дней.

Таблица №3

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

№п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным мероприятиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим Всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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	

Для обеспечения круглогодичности учебно-тренировочного процесса, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

2.3.3. Спортивные соревнования

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности по виду спорта легкая атлетика

Виды спортивных	Этапы и годы спортивной подготовки
-----------------	------------------------------------

соревнований	этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
Контрольные	1	2	4	4	6
Отборочные	-	1	1	2	2
Основные	-	1	1	2	2

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебно-тренировочного плана.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 5

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика

№ 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
		До года	Свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	21-31	15-22	11-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)			19-24	20-25	21-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	3-6
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	23-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-6	3-6
7.	Медицинские,	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5

медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)					
--	--	--	--	--	--

Общая физическая подготовка (ОФП) – система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость, координация) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в данном виде спорта.

Техническая подготовка – процесс обучения основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки, и совершенствование избранных форм спортивной техники.

Тактическая подготовка – процесс, направленный на создание и совершенствование средств, способов и форм ведения эффективной борьбы с противником.

Теоретическая подготовка – педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Восстановительные мероприятия – процесс восстановления спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Инструкторская и судейская практика – приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий с целью получения спортсменами 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.

Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья спортсменов, развитие специальных физических качеств, освоение сложных технических действий и достижение высоких спортивных результатов.

**Программный материал для практических занятий по каждому этапу
подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

Таблица №6

**Годовой учебно-тренировочный план
в группах начальной подготовки 1 года обучения**

№ п/п	Разделы подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
1.	Общая физическая подготовка:	12	12	11	11	12	11	11	12	12	12	12	12	140
2.	Специальная физическая подготовка:	9	9	9	10	9	10	9	10	9	10	9	9	112
3.	Техническая подготовка:	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	38
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	16
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1		1		1		1		1		1		6
Общее количество в год		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Таблица №7

**Годовой учебно-тренировочный план
в группах начальной подготовки 2-3 года обучения**

№ п/п	Разделы подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
1.	Общая физическая подготовка:	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	109
2.	Специальная физическая подготовка:	10	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	125
3.	Участие в соревнованиях,	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6

	инструкторская и судейская практика:													
4.	Техническая подготовка:	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	47
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	19
6.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6
Общее количество в год		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Таблица № 8

**Годовой тренировочный план
в учебно-тренировочных группах 1-2 года обучения**

№ п/п	Разделы подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
1.	Общая физическая подготовка:	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	150
2.	Специальная физическая подготовка:	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
3.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика:	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	20
4.	Техническая подготовка:	9	9	9	9	9	9	10	10	10	10	9	9	112
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	42
6.	Инструкторская и судейская практика:	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	18

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	18
Общее количество в год		39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

Таблица № 9

**Годовой тренировочный план
в учебно-тренировочных группах 3-5 года обучения**

№ п/п	Разделы подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
1.	Общая физическая подготовка:	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	126
2.	Специальная физическая подготовка:	14	15	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	169
3.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика:	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
4.	Техническая подготовка:	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	162
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	5	5	6	5	5	6	5	5	5	5	5	5	62
6.	Инструкторская и судейская практика:	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	31
Общее количество в год		52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Таблица № 10

Годовой тренировочный план в группах этапа совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Разделы подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
1.	Общая физическая подготовка:	13	14	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13	159
2.	Специальная физическая подготовка:	22	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	253
3.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика:	5	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	65
4.	Техническая подготовка:	21	21	21	21	21	21	22	21	21	21	21	21	253
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	9	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9	103
6.	Инструкторская и судейская практика:	5	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	60
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	47
Общее количество в год		78	77	77	77	78	78	78	87	78	78	78	78	936

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа одна из основных задач, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на

тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Таблица №11

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; - составление программы проведения спортивных соревнований.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - организация спортивных мероприятий во	В течение года

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

	иных мероприятиях)	праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Таблица №12

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

Этапы обучения	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	1. Запрещенные субстанции и методы 2. Допинг и спортивная медицина 3. Психологические и имиджевые последствия допинга.	Тренер	В течении всего учебного года

		4. Процедура допинг - контроля		
	Викторина	Антидопинговая викторина «Играй честно»	Тренер	Октябрь
	Спортивные игры	Мероприятия на открытом воздухе («веселые старты», спортивный праздник)	Тренер	Сентябрь
	Конкурс рисунков	Конкурс рисунков «За честный спорт».	Тренер	декабрь
	Сертификация	Сертификация тренеров, спортсменов в системе РУСАДА	Тренер	1 раз в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) и этап совершенствования спортивного мастерства	Беседа	Проведение беседы на тему: «Актуальные тенденции в антидопинговой политике».	Тренер	До ноября
	Беседа	Проведение беседы на тему: «Основы методики антидопинговой профилактики».	Тренер	октябрь
	Анкетирование	Проведение анкетирования по антидопинговой тематике	Тренер	декабрь
	Сертификация	Сертификация тренеров, спортсменов в системе РУСАДА	Тренер	1 раз в год
	Беседа	Проведение беседы на тему: «Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил». Проведение беседы на тему: «Последствия допинга для здоровья». Проведение беседы на тему: «Риски и	Тренер	В течение года

		последствия использования биологически активных добавок»		
	Сертификация	Сертификация тренеров, спортсменов в системе РУСАДА	Тренер	1 раз в год

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этой задачи целесообразно начинать на этапе спортивного совершенствования и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Занимающиеся должны знать принятую в виде спорта терминологию и командный язык для построения, проведение строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части, обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Во время тренировочного занятия необходимо приучить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны в уме подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Таблица № 13

Примерный план инструкторско-судейской практики

Этап	Должны знать и овладеть	Средства
------	-------------------------	----------

Этап НП	1. Овладеть принятой в данном виде спорта терминологией, командами.	Изучение спортивной литературы,
	2. Овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.	
	3. Наблюдать за выполнением упражнений, находить ошибки и уметь их исправлять.	Беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, слайдов.
	4. Знать и уметь выполнять специальные беговые упражнения.	
	5. Знать и соблюдать порядок движения на дорожках, технику безопасности в секторах для толкания ядра и прыжков.	
ТЭ 1-2 года	1. Занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников: - при проведении разминки, основной части тренировки; - при разучивании отдельных упражнений со спортсменами младших возрастов.	Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия,
	2. Оказывать помощь при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки.	
	3. Изучать и знать основные правила судейства	Просмотр учебных видеофильмов, оказание помощи в практических занятиях.
	4. Привлекать обучающихся к отдельным судейским обязанностям в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера и пр.	
ТЭ 3-4-5 года	Уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, уметь составлять конспект тренировочного занятия.	Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, оказание помощи в организации и проведении школьных соревнований.
	Правильно демонстрировать технику бега и некоторых других видов легкой атлетики.	
	Замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися.	
	Помогать тренеру в работе с младшими возрастными группами	
	Обязаны знать правила соревнований по бегу, функции стартера, судьи на финише и судьи- секундометриста	
	Уметь составлять четвертьфинальные, полуфинальные и финальные забеги.	
	Ведение протоколов соревнований.	
	10. Проведение контрольных соревнований. 9. Знакомство с документацией - стартовым протоколом,	
ЭССМ	Уметь подбирать основные упражнения и самостоятельно проводить все тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в тренировочных группах.	Семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы, практические занятия, участие в организации и проведении соревнований.
	Уметь самостоятельно обучать основным техническим элементам.	
	Составлять конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче.	
	Грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок.	

Правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении	
Обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития физических качеств:	
Уметь объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.	
Должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике. Постоянно участвовать в судействе районных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.	

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп ССМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа:

1. педагогические (естественно гигиенические);
2. медико-биологические;
3. психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные
- части тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку.

На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация;
- физиотерапия;
- гидротерапия;
- все виды массажа;
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки;
- разнообразный досуг;
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. 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. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В

этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

III. Система контроля

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:

1.1. На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Прием в учреждение на этапы спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуальных испытаний, которые заключаются в оценке общей физической и специальной физической подготовки поступающих в соответствии с нормативами, определенными Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 1 года обучения по виду спорта «легкая атлетика»

Таблица № 14

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Челночный бег 3x10 м.	с	не более	
			9,6	9,9
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 сек.	количество раз	не менее	

			25	30
5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	13
6.	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
7.	Бег(кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учёта времени	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2-3 года обучения по виду спорта «легкая атлетика»

Таблица № 15

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Челночный бег 3x10 м.	с	не более	
			9,3	9,5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 сек.	количество раз	не менее	
			30	35
5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			22	15
6.	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
7.	Бег(кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			16.00	17.30

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевод на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1-2 года обучения по виду спорта «легкая атлетика»

Таблица № 16

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	Девочки
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1,44	2,01
5.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
Уровень спортивной квалификации				
6.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский	

		спортивный разряд»
--	--	--------------------

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевод на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
3-4 года обучения по виду спорта «легкая атлетика»**

Таблица № 17

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	Девочки
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,2
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,4	27,7
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	190
4.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1,42	2,00
5.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			12	10
Уровень спортивной квалификации				
6.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевод на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
5 года обучения по виду спорта «легкая атлетика»**

Таблица № 18

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	Девочки
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,1
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,3	27,6
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			205	200
4.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1,40	1,55
5.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			13	11
Уровень спортивной квалификации				
6.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

**IV. Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика»
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий**

Примерный план годовой подготовки спринтера

Таблица №19

Этапы подготовки	Задачи	Средства	Объем и интенсивность
Осенне-зимний подготовительный период			
Втягивающий этап (4 недели)	Врабатываемость организма; развитие общей выносливости	Кросс, фартлек, интервальный и повторный бег, спортивные игры, средства ОФП, общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, акробатические упражнения, упражнения на гибкость и растягивание, упражнения на расслабление	Ненапряженная, спокойная работа с достаточным отдыхом между упражнениями и занятиями. Объем и интенсивность постоянно повышаются от 40-50% до 80-90% от запланированного максимума
Общеподготовительный этап (8 недель)	Развитие общей и специальной выносливости; общей силы и силовой выносливости; скорости бега; совершенствование техники бега	Фартлек, интервальный и повторный бег, упражнения с отягощениями, штангой, гириями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, упражнения на тренажерах, бег или специальные упражнения в гору, бег по мягкому грунту, бег со старта, с ходу на коротких отрезках, специальные упражнения на развитие быстроты	Объем нагрузки в занятии и в отдельных упражнениях достигается максимума - 90-100% Интенсивность 60-80%
Специально-подготовительный этап (5 недель)	Совершенствование скорости; скоростной и специальной выносливости; совершенствование техники бега и развитие специальной силы	Бег со старта и с ходу на коротких отрезках (30м, 60м); ускорения, эстафетный и челночный бег; интервальный и повторный бег, переменный бег, упражнения с отягощениями, с резиновыми амортизаторами, специальные беговые упражнения с сопротивлением, прыжковые упражнения, упражнения	К концу этапа объем нагрузки повышается до максимума; увеличивается удельный вес скоростно-силовой подготовки. Интенсивность отдельных упражнений достигает максимума при среднем и уменьшенном объеме
Зимний соревновательный период			

Соревновательный этап (4 недели)	Достижение высоких спортивных результатов в основных соревнованиях; поддержание высокого уровня тренированности	Бег со старта и с ходу на коротких отрезках (30м, 60м); эстафетный и челночный бег; интервальный и повторный бег, упражнения с отягощениями, штангой, специальные беговые упражнения, упражнения на гибкость и растягивание	Объем нагрузки уменьшается, интенсивность упражнений достигает максимума
Переходный период			
Восстановительно-поддерживающий этап (2 недели)	Восстановление организма, профилактика и лечение травм, поддержание тренированности	Кросс, фартлек, интервальный бег, спортивные игры, плавание, восстановительные и лечебные мероприятия	Объем и интенсивность понижается до 50%
Весенне-летний подготовительный период			
Общеподготовительный этап (4 недели)	Дальнейшее развитие специальной и силовой выносливости, скорости бега и совершенствование техники бега	Интервальный и повторный бег, специальные беговые упражнения, бег с сопротивлением бег в гору, бег со старта, с ходу и под уклон, упражнения со штангой, на тренажерах и с набивными мячами	Объем и интенсивность постепенно повышаются от 40-50%, 60-70% и до 80-90%
Специально-подготовительный этап (5 недель)	Совершенствование скорости бега; совершенствование техники бега; специальной выносливости и силы	Интервальный и повторный бег (100м, 200м, 300м, 400м), специальные беговые упражнения, бег в гору, бег под гору, бег со старта, с ходу и под уклон, упражнения со штангой, на тренажерах и с набивными мячами, контрольные старты, прикидки и подводящие соревнования	Объем нагрузки 80-100%, интенсивность нагрузки 60-80%
Этап развития спортивной формы (4 недели)	Дальнейшее повышение СФП, совершенствование техники, тактики и психологической подготовки	Повторный бег с повышенной скоростью, бег под уклон, бег со старта, с ходу, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения), упражнения на улучшение гибкости	Объем нагрузки уменьшается, интенсивность в отдельных упражнениях доводится до максимума
Летний соревновательный период			
Этап подготовки к основным стартам (7 недель)	Совершенствование специальных физических и психологических качеств, техники, темпа, ритма бега; достижение высоких	Повторный бег с повышенной скоростью, бег под уклон, бег со старта, с ходу, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения)	Объем нагрузки уменьшается до 50 %. Интенсивность отдельных упражнений поддерживается на максимальном или около максимальном уровне

Таблица №20

Примерный план годовой подготовки бегуна на средние и длинные дистанции

Этапы подготовки	Задачи	Средства	Объем и интенсивность
------------------	--------	----------	-----------------------

Осенне-зимний подготовительный период			
Втягивающий этап (4 недели)	Врабатываемость организма. Развитие общей выносливости. Повышение уровня функциональной и общефизической подготовленности	Кроссовый бег от 408 км, фартлек 4-5 км, интервальный, повторный бег, переменный бег 5-6 x 500м через 300-400м трусцы, спортивные игры, средства ОФП, общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, барьерный бег от 10-12 барьеров, барьерные упражнения, прыжковые упражнения, акробатические упражнения, упражнения на гибкость и	Средняя интенсивность тренировочной работы. Объем нагрузки постепенно повышается от 40 до 70 %
Общеподготовительный этап (6 недель)	Повышение уровня специальной физической подготовленности. Развитие общей и специальной выносливости. Общей силы. Скоростно-силовой подготовки. Совершенствование техники бега с барьерами	Интервальный и повторный бег, упражнения с отягощениями, штангой, гириями, набивными мячами, упражнения на тренажерах, беговые или специальные упражнения барьериста, бег с низкого старта 6-8 x 15-20 м, бег с низкого старта 4-5 x 30-60 м, бег с ходу 4-6 x 30-40 м, бег 3-6 x 250-300м, бег с барьерами на скорость, с 1 -3 барьеров со старта и с ходу, специальная (барьерная) выносливость - по 6-8 и 8-12 барьеров, специальные упражнения на развитие быстроты, прыжковые упражнения, спортивные игры, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость, растягивание, расслабление	Рост интенсивности средств ОФП выше, чем рост интенсивности в специальных упражнениях. На малых отрезках для развития скорости - интенсивность высокая. Для развития выносливости отрезки более длинные - интенсивность низкая. Силовая подготовка дифференцирована на развитие скоростных качеств и выносливости.
Специально-подготовительный этап (6 недель)	Развитие специальных качеств барьериста; совершенствование скорости в гладком беге; совершенствование скоростной и специальной выносливости; совершенствование техники барьерного бега; развитие специальной силы; тестирование	Бег со старта 2-6 x 20-80м, бег с ходу 2-4 x 20-30м, ускорения, интервальный и повторный бег, переменный бег 10 x 100м, бег 3-6 x 150-200м, специальные упражнения барьериста, бег с барьерами на отрезках: 2-6 x 3-8 барьеров, специальные упражнения на развитие быстроты, упражнения с отягощениями, упражнения с резиновыми амортизаторами, специальные беговые упражнения с отягощением, прыжковые упражнения: прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость и расслабление	Нагрузка повышается за счет объема. Интенсивность упражнений постепенно возрастает. Интенсивность тренировки увеличивается за счет специальных упражнений
Зимний соревновательный период			
Соревновательный этап (5 недели)	Достижение максимальной скорости гладкого бега, достижение высоких спортивных результатов в основных соревнованиях; поддержание высокого уровня тренированности	Бег со старта на коротких отрезках под команду, бег с ходу на коротких отрезках, барьерный бег, интервальный и повторный бег, упражнения со штангой (около предельный вес), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость, растягивание, расслабление	Волнообразно повышающаяся интенсивность нагрузки при значительном объеме тренировочной работы
Переходный период			

Восстановительный этап (2 недели)	Восстановление организма, профилактика и лечение травм, поддержание тренированности	Силовые упражнения, барьерные упражнения, упражнения специальной физической подготовки, повторный и переменный бег, кросс, спортивные игры, плавание и восстановительные мероприятия	Нагрузка снижается. Уменьшается объем и интенсивность специальных упражнений
Весенне-летний подготовительный период			
Общеподготовительный этап (4 недели)	Дальнейшее повышение уровня скоростной и силовой выносливости, скоростно-силовой подготовленности, повышение уровня выносливости в барьерном беге.	Повторный бег, специальные и беговые упражнения барьериста, бег со старта, упражнения с отягощениями, упражнения со штангой, на тренажерах и с набивными мячами, прыжковые упражнения, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость и растягивание	Объем специальных средств со скоростной направленностью увеличивается. Интенсивность низкая с постепенным повышением к концу этап
Специально-подготовительный этап (6 недель)	Повышение уровня скорости в барьерном и гладком беге; совершенствование скоростной выносливости; совершенствование техники барьерного бега; специальной выносливости и силы	Бег со старта 20-40м, 60-120м, ускорения, интервальный и повторный бег, специальные упражнения барьериста, бег с барьерами 4-8 x 2-12 барьеров, специальные упражнения на развитие быстроты, упражнения с отягощениями, специальные беговые упражнения с отягощением, прыжковые упражнения, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость и растягивание, расслабление	Объем тренировочной работы большой. Интенсивность повышается до максимума
Этап развития спортивной формы (4 недели)	Дальнейшее повышение СФП, совершенствование техники, тактики и психологической подготовки	Повторный бег с повышенной скоростью, бег под уклон, бег со старта, с ходу, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения), упражнения на улучшение гибкости	Объем нагрузки уменьшается, интенсивность в отдельных упражнениях доводится до максимума
Летний соревновательный период			
Этап подготовки к основным стартам (7 недель)	Совершенствование специальных физических и психологических качеств, техники, темпа, ритма бега; достижение высоких	Повторный бег с повышенной скоростью, бег под уклон, бег со старта, с ходу, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения)	Объем нагрузки уменьшается до 50 %. Интенсивность отдельных упражнений поддерживается на максимальном или около максимальном уровне

4.2. Учебно-тематический план

Программный материал по теоретической подготовке для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки.

№	ТЕМЫ	НП-1	НП-2	НП-3
	Тема №1. Физическая культура и спорт			

1	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство всестороннего развития личности	+	+	
Таблица №21				
2	История возникновения и последующего развития легкой атлетики. Начало занятий л/а в России, крае, районе, городе.		+	+
3	Спортивная школа (СДЮШОР)- задачи и содержание деятельности. Права и обязанности учащихся спортивной школы.	+	+	
4	Традиции СДЮШОР. Лучшие достижения учащихся школы.	+	+	
5	Возникновение и развитие Олимпийского движения:			
	■ Мифы и легенды об истории возникновения Олимпийских игр;	+	+	+
	■ История возрождения Олимпийских игр;	+	+	+
	■ Основные положения Олимпийской хартии;		+	+
	■ Первые российские олимпийцы, их спортивные достижения.		+	+
Тема №2. Формирование здорового образа жизни				
1	Основы здорового образа жизни:			
	■ Правила личной гигиены;	+	+	+
	■ Оздоровительная направленность закаливания и основные закаливающие процедуры;	+	+	+
	■ Рациональное питание;	+	+	+
	■ Рациональная организация труда и отдыха		+	+
2	Инфекционные болезни. Основные принципы профилактики инфекционных заболеваний	+	+	+
3	Вредные привычки, их профилактика.	+	+	+
Тема №3. Понятие «спортивная тренировка»				
1	Общая характеристика спортивной тренировки		+	+
2	Понятие об общей, специальной физической подготовке		+	+
3	Структура учебно-тренировочного занятия	+	+	
4	Значение спортивного режима. Физические качества спортсменов. Основные упражнения для развития физических качеств.	+	+	
Тема №4. Врачебный контроль и самоконтроль				
1	Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом		+	+
2	Значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья	+	+	
3	Назначение и содержание разминки	+	+	
4	Временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний.	+	+	+
5	Физические упражнения, как средство профилактики нарушения осанки		+	+
6	Страховка и само страховка при занятиях	+	+	+
7	Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой	+	+	+
8	Разделы дневника самоконтроля		+	+
9	Правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений	+	+	+
Тема №5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека				
1	Опорно-двигательный аппарат: кости туловища, черепа, верхних и нижних конечностей.	+	+	
	■ Соединение костей скелета.	+	+	+
	■ Мышечная система.	+	+	+
2	Внутренние органы человека	+	+	+
Тема №6. Единая Всероссийская спортивная классификация. Правила соревнований				
1	Юношеские разряды, условия их выполнения		+	+
2	Этические принципы и правила спортивных состязаний		+	+
3	Обязанности и правила участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях		+	+
Тема №7. Правовое положение ребенка в Российской Федерации				
1	Особенности правового статуса несовершеннолетних:			
	■ В международном праве (Конвенция о правах ребенка);	+	+	
	■ В российском праве (конституционном, семейном).		+	+
	ИТОГО ЧАСОВ:	12	12	12

Примерный программный материал по теоретической подготовке для лиц проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе, этапах совершенствования

Таблица №22

	ТЕМЫ	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4-5	ССМ	ВСМ
	Тема №1. Физическая культура и спорт - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья						
1	Общее положение российского законодательства по физической культуре					+	+
2	Понятие физическая культура, ее связь с культурой общества.	+	+				
3	Разновидности форм физической культуры.	+	+	+			
4	Значение физической культуры для укрепления здоровья людей.	+	+	+			
5	Историческое развитие физической культуры.	+	+	+	+		
6	Спорт и его роль в физическом воспитании. Тенденции развития современного спорта.		+	+	+	+	+
7	Органы управления физкультурным движением			+	+	+	
8	Современные Олимпийские игры	+	+	+	+	+	
	■ Символика и ритуалы; ■ Значение олимпийского движения, его приверженность идеям справедливости и гуманизма.	+	+	+	+	+	
	■ Органы управления олимпийским движением	+	+	+	+	+	+
	■ Достижения Российских Олимпийцев;	+	+	+	+	+	+
	■ Олимпийцы - Красноярцы	+	+	+	+	+	+
	Тема №2. Единая Всероссийская спортивная классификация						
1	Основные сведения о ЕВСК - условия выполнения требований и норм ЕВСК	+	+	+	+	+	+
2	Понятие «спортивный разряд», «спортивное звание», условия их присвоения		+	+	+	+	+
3	Классификация соревнований и их значение	+	+	+	+	+	+
	Тема №3. Краткие сведения о строении и функциях организма						
1	Основные системы жизнедеятельности человека. Сердечно-сосудистая ■ Кровь, состав, функции;	+	+	+	+		
	■ Большой и малый круги кровообращения;	+	+			+	
	■ Сердце;	+	+	+	+		+
	■ Изменение кровообращения при мышечной работе. Дыхание ■ Виды дыхания;	+	+	+	+	+	+
	■ Понятие ЖЕЛ, измерение;		+	+			
	■ Экскурсия грудной клетки. <i>Нервная</i>			+	+	+	
2	Строение, функции;	+	+				
3	Высшая нервная деятельность.	+	+	+	+	+	+
4	Пищеварение. Строение функции	+	+	+	+	+	+
5	Выделительная система. <i>Строение, функции</i>	+	+	+	+	+	+
6	Общая характеристика органов чувств.	+	+	+	+	+	+
	Тема №4. Физиологические основы спортивной тренировки						
1	Физиологическая сущность спортивной тренировки	+	+	+	+	+	+
2	Характеристика двигательных умений и навыков, этапы их	+	+	+	+	+	+
3	Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности.			+	+	+	+
4	«Кислородный запас», «кислородный долг», «максимальное потребление кислорода». Аэробный и анаэробный процессы энергообеспечения			+	+	+	+
5	Характеристика нагрузки, ее параметры. ■ Нагрузка и отдых, как компоненты тренировочного процесса	+	+	+	+	+	+

	■ Понятие «объем» и «интенсивность» тренировочных нагрузок.			+	+	+	+
	Тема №5. Сбалансированное питание спортсмена						
1	Гигиенические требования к пище и питанию. Профилактика пищевых отравлений	+	+	+	+	+	+
2	Значение для организма белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей, их соотношение в нормальном рационе.	+	+	+	+	+	+
3	Специальное питание спортсменов в зависимости от периода подготовки			+	+	+	+
4	Основы регулирования массы тела		+	+	+	+	+
	Тема №6. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия						
1	Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом	+	+	+	+	+	+
2	Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности	+	+	+	+	+	+
3	Профилактика травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями	+	+	+	+	+	+
4	Значение и формы восстановительных мероприятий в процессе спортивной тренировки	+	+	+	+	+	+
6	Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Методика аутогенной тренировки	+	+	+	+	+	+
7	Спортивный массаж и самомассаж			+	+	+	+
8	Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Страховка и самостраховка	+	+	+	+	+	+
	Тема №7. Спортивная тренировка, как основная форма подготовки спортсменов						
1	Специальные принципы спортивной тренировки	+	+	+	+	+	
2	Психологические основы воспитания физических качеств	+	+	+	+	+	+
3	Возрастные особенности развития основных физических качеств	+	+	+	+	+	+
4	Тренировочное занятие, его структура и содержание	+	+	+	+	+	+
5	Средства спортивной тренировки. Классификация физических упражнений	+	+	+	+	+	
6	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.	+	+	+	+	+	
	■ Средства и методы развития физических качеств;						
	■ Способы совершенствования физических качеств в ходе многолетней подготовки	+	+	+	+	+	+
	■ Формы контроля за физической подготовкой.			+	+	+	+
7	Методы спортивной тренировки	+	+	+	+	+	
8	Технико-тактическая подготовка		+	+	+	+	+
	Тема № 8. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки						
1	Спортивная тренировка как многолетний процесс	+	+	+	+	+	+
2	Характеристика периодов годового цикла. Основы периодизации круглогодичной тренировки			+	+	+	+
3	Структура и содержание: ■ Микроциклов;	+	+	+	+	+	+
	■ Мезоциклов;	+	+	+	+	+	+
	■ Макроциклов.	+	+	+	+	+	+
	Тема №9. Спортивные соревнования. Планирование соревнований, их организация и проведение						
1	Система и календарь спортивных соревнований			+	+	+	+
2	Соревнования, как средство и метод подготовки спортсменов. Значение спортивных соревнований		+	+	+	+	+
3	Формы проведения спортивных соревнований.			+	+	+	+
4	Составление документов			+	+	+	+
	Тема № 10. Допинг контроль						

1	Всемирный антидопинговый кодекс		+	+	+	+	+
2	Запрещенный список препаратов для использования в спорте	+	+	+	+	+	+
3	Разрешенный список препаратов для использования в спорте	+	+	+	+	+	+
4	Процедура «Допинг контроля»				+	+	+
Тема № 11. Правовое положение ребенка в Российской Федерации							
1	Охрана прав несовершеннолетних гражданским и семейным кодексом	+	+	+	+	+	+
2	Гражданское правонарушение и ответственность подростков	+	+	+	+	+	+
3	Преступление несовершеннолетних и уголовная ответственность	+	+	+	+	+	+
ИТОГО ЧАСОВ:		20	20	52	52	52	52

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащим в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее - бег на короткие дистанции), слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее - бег на средние и длинные дистанции), слово «ходьба» (далее - спортивная ходьба), слово «прыжок» (далее - прыжки); слова «метание» и «толкание» (далее - метания), слово «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 учебно-тренировочного плана.

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

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

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

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации программы

Таблица №23

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	1
26.	Рулетка (20 м)	штук	3

27.	Рулетка (50 м)	штук	2
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	пар	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин: прыжки, многоборье			
38.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
39.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
40.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
42.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
43.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
44.	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин: метания, многоборье			
45.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
46.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
47.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
48.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
49.	Диски обрезиненные (0,5-2,0 кг)	комплект	3
50.	Копье массой 600 г	штук	20
51.	Копье массой 700 г	штук	20
52.	Копье массой 800 г	штук	20
53.	Круг для места метания диска	штук	1
54.	Круг для места метания молота	штук	1
55.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
56.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
57.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
58.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
59.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
60.	Ограждение для метания диска	штук	1
61.	Ограждение для метания молота	штук	1
62.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1

63.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
64.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
65.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
66.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
67.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

Таблица № 24

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п / п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

4.	Шест	шту к	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	2	2	1
5.	Ядро	шту к	на занимаю щегося	-	-	1	3	1	2	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

7.	Перчатки для метания молота	пар	на занимаю щегося	-	-	2	1	3	1	4	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на занимаю щегося	1	1	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимаю щегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимаю щегося	1	1	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями (стипель-чеза)	пар	на занимаю щегося	1	1	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для метания копья	пар	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1	3	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 г., регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 г. № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019 г., регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 г. № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014 г., регистрационный № 34135) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011 г., регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий на 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).

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися на этапах спортивной подготовки, если:

1. объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет включительно обучения;
2. объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения;
3. объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении обучающихся на этапах спортивной подготовки в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список библиографических источников

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. - Челябинск, 1977.
2. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета. - Киев, 1986.
3. Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов, 1974.
4. ВацулаИ. Азбука тренировки легкоатлета,- Минск: Полымя, 1986.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М., 1985.
6. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте,- М.: Физкультура и спорт, 1983.
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
8. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2000.
9. Куду Ф.О. «Легкоатлетические многоборья»
10. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100,200,400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва,- М., 1985.
11. Легкая атлетика/А.Н. Макаров, В.З. Сириус, В.П. Теинов. - М., 1987.
12. Легкая атлетика/ Под ред. Н.Г. Озолина, В.П. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - М., 1989.
13. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук - М.: Издательский центр "Академия", 2003. - 464 с.
14. Легкая атлетика/ Озолин Г.Н., Васильева Г.В. - М.: 1953.
15. Матвеева Л.П. Основы спортивной тренировки,- Физкультура и спорт, 1977.
16. Озолин Э.С. Спринтерский бег. -М.: Физкультурам спорт, 1986.
17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, 2004.
18. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка
19. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов
20. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Барьерный бег. - М.: Советский спорт, 2004.
21. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Метания. - М.: Советский спорт, 2004.
22. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции. - М.: Советский спорт, 2004.
23. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. - М.: Советский спорт, 2005.
24. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Прыжки. - М.: Советский спорт, 2005
25. Психология: Учебник для инбститутсов физической культуры/Под общей редакцией В.М. Мельникова - М.: Физкультура и спорт, 1987.
26. Современная система спортивной подготовки - М.: «СААМ», 1995.
27. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов - М.: Физкультура и спорт, 1974.

28. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 1987.
29. Хоменков Л.С. Учебник тренера по легкой атлетике, 1982.
30. Щенников Б.Ф. Барьерный бег для женщин, 1982.
31. Юный легкоатлет/ Попов В.Б., Суслов Ф.П., Ливадо Е.И. - М.: 1984.

Перечень аудиовизуальных материалов

1. www.fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika
2. www.youtube.com/watch?v=KDcUDz88bDc
3. www.youtube.com/watch?v=fBGdowORjPs
4. www.youtube.com/watch?v=VPaEkCH_f-E
5. www.youtube.com/watch?v=VXc6NFqnCRU
6. www.youtube.com/watch?v=ei0PE0P5mrY
7. www.youtube.com/watch?v=72xfu2sKQ
8. <http://vk.com/athleticsclubru>

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
2. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд
3. Федерация легкой атлетики России - www.rusathletics.com
4. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
5. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org
6. Олимпийский комитет России - www.roc.ru
7. Международная ассоциация легкоатлетических федераций - www.iaaf.org
8. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org
9. [Всероссийский реестр видов спорта, //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/)
10. [Единая всероссийская спортивная классификация - www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/)
11. [Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях - www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendamyu-p/](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendamyu-p/)
12. Библиотека международной спортивной информации - www.bmsi.ru
13. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
14. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru
15. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://Lib.sportedu.ru/>
16. Мир легкой атлетики - www.mir-la.com
17. [На Старт Легкая атлетика юных - www.nastart.org](http://www.nastart.org)

Консультант Плюс www.consultant.ru:

1. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (№127-ФЗ от 30.04.2021 г.).

2. Приказ Министерства спорта РФ от 16.11.2022 г. №996 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика».