

**КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
АДМИНИСТРАЦИИ СОЛИКАМСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Старт»**

Принято решением  
педагогического совета

от «19» апреля 2023 г.  
Протокол № 01

УТВЕРЖДАЮ



Директор  
МАУ ДО «СШОР «Старт»  
А.Н.Хомяков  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

**Возраст обучающихся: с 9 лет  
Срок реализации: бессрочно**

**Соликамский городской округ  
2023 г.**

## Оглавление

1. Общие положения.....	2
1.1. Назначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	2
1.2. Цель программы.....	6
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	8
2.2. Объем Программы.....	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	15
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	16
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	20
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	24
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	27
3. Система контроля .....	30
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	30
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	32
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.....	32
4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	38
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	38
4.2. Учебно-тематический план.....	57
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	63
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	64
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	64
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	68
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы....	69
Приложение 1.....	71

## 1. Общие положения

### 1.1. Назначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица 1

#### Спортивные дисциплины вида спорта «легкая атлетика»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
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 200м)	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 200м)	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 200м)	002	079	1	8	1	1	Я
бег 1 миля	002	011	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м	002	012	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м (круг 200м)	002	080	1	8	1	1	Я
бег 5 000 м	002	013	1	6	1	1	Я
бег 10 000 м	002	014	1	6	1	1	Я
бег 100 км	002	018	1	8	1	1	Л
бег 100 км - командные соревнования	002	070	1	8	1	1	Л

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2022 г., регистрационный № 71593).

бег 24 часа	002	019	1	8	1	1	Л
бег 24 часа - командные соревнования	002	062	1	8	1	1	Л
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 по шоссе (эстафета)	002	076	1	8	1	1	Я
эстафета 4 x 100 м	002	020	1	6	1	1	Я
эстафета 4 x 200 м	002	021	1	8	1	1	Я
эстафета 4 x 400 м	002	022	1	6	1	1	Я
эстафета 4 x 400 м (круг 200 м)	002	081	1	8	1	1	Я
эстафета 4 x 400 м - смешанная	002	089	1	6	1	1	Я
эстафета 4 x 800 м	002	065	1	8	1	1	Я
эстафета 4 x1500 м	002	066	1	8	1	1	Л
эстафета 100 м + 200 м + 300 м + 400 м	002	086	1	8	1	1	Н
эстафета 100м + 200м + 400м +800м	002	067	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 x 100м)	002	068	1	8	1	1	Б
бег с барьерами (эстафета 4 x 110м)	002	069	1	8	1	1	А
бег с препятствиями 1 500 м	002	071	1	8	1	1	Н
бег с препятствиями 2 000 м	002	028	1	8	1	1	Я
бег с препятствиями 3 000 м	002	030	1	6	1	1	Я
горный бег - длинная дистанция	002	084	1	8	1	1	Л
горный бег - командные соревнования	002	085	1	8	1	1	Я

горный бег вверх - вниз	002	083	1	8	1	1	Я
горный бег вверх	002	082	1	8	1	1	Я
кросс - командные соревнования	002	058	1	8	1	1	Я
кросс 1 км	002	031	1	8	1	1	С
кросс 2 км	002	032	1	8	1	1	С
кросс 3 км	002	033	1	8	1	1	Я
кросс 4 км	002	034	1	8	1	1	Б
кросс 5 км	002	035	1	8	1	1	Я
кросс 6 км	002	036	1	8	1	1	Б
кросс 8 км	002	037	1	8	1	1	А
кросс 10 км	002	038	1	8	1	1	М
кросс 12 км	002	039	1	8	1	1	М
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 5 000 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
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

Программа разработана муниципальным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Старт» (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России (от 20 декабря 2022 г. № 1282), а также следующих нормативных правовых актов:

Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и «Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 127-ФЗ);

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ) (далее - Федеральный закон № 273-ФЗ);

Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ) (далее - Федеральный закон № 329-ФЗ);

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации №575 от 07 июля 2022 года (далее - Приказ № 999);

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее - Приказ № 634);

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. №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» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с

изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации №106н от 22 февраля 2022 года) (далее - Приказ №1144н);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (далее - СП 2.4.368-20).

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России 24 ноября 2022 г. № 1073;

Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта».

Также программа учитывает внутренние нормативные правовые акты учреждения.

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее - НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

## **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 каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

- 1) на этапе начальной подготовки:  
формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе виде спорта «легкая атлетика»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе виде спорта «легкая атлетика»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;

укрепление здоровья.

2) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «легкая атлетика»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «легкая атлетика»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.



## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Вид спорта «легкая атлетика» - олимпийский вид спорта. Является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин: ходьбу, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копьё, молот, и толкание ядра), многоборье.

Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Соревнования, разминка и тренировки могут проводиться на открытом воздухе и в закрытом помещении. В связи с этим различаются два сезона лёгкой атлетики.

Официальные соревнования по легкой атлетике проводятся согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Система спортивной подготовки в легкой атлетике должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: содействие гармоничному физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, овладение техникой упражнений, ее совершенствование, развитие двигательных качеств быстроты, силы, выносливости, ловкости применительно к выполнению легкоатлетических упражнений, способность достижению определенных спортивных результатов в избранных видах легкой атлетики, умение целесообразно использовать свои сильные стороны и выработанные навыки с учетом внешних условий, подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва сборных команд РФ.

### **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

**Таблица 2**

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц,**

**проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной  
подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, у учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося; *(пп. 4.1. Приказа №634)*
- наличия у обучающегося в установленном порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «Легкая атлетика». *(п.36 и п. 42 Приказа № 1144н)*

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций. *(пп. 4.2. Приказа №634)*

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности: на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - не превышает двухкратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), согласно таблице 2. *(пп. 4.3. Приказа №634)*

## 2.2 Объем Программы.

Объем программы указан в таблице 3.

**Таблица 3**

**Объем программы**

Этапный норматив	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		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-14	12-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936	936-1248	1248-1664

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п. 46 приказа № 999)

**2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

**Учебно-тренировочные занятия.**

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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;

на этапе совершенствования спортивного мастерства и 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. *(пп. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта)*

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов. *(п.3.6.2 СП 2.4.3648-20)*

В занятиях любой формы, а также во время эпизодических упражнений должно быть сохранено основное правило: постепенное начало, за тем основная работа (в этой части занятия нагрузка может быть различной в зависимости от вида упражнений, характера нагрузки и т. п., но обычно находится на высоком уровне) и в заключение – снижение нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия строятся по общепринятой структуре и состоят или из четырех частей (вводной, подготовительной, основной и заключительной), или из трех (разминки, основной и заключительной).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; *(пп 3.7. Приказа № 634)*

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. *(пп. 3.8 приказ №634)*

### **Учебно-тренировочные мероприятия.**

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. *(п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающегося, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). (п. 39 Приказа № 999)

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

**Таблица 4**

**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	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
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-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды. *(с учетом пп. 3.5 Приказа № 634)*

## Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). (п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. (п.4 главы III ФССП по виду спорта)

Обучающиеся направляются 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (п. 5 главы III ФССП по виду спорта)

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

### Спортивные соревнования

Этапный норматив	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		
Для спортивной дисциплины «весовая категория»						
Контрольные	1	2	4	4	6	6
Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании. *(п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона №329-ФЗ)*

### **Работа по индивидуальным планам.**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. *(пп. 15.3. главы VI ФССП по виду спорта)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. *(пп.3.4 Приказа № 634)*

### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план.**

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочный планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). *(пп. 15.1. главы VI ФССП по виду спорта)*

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план приведен в Приложении № 1 к Программе.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. *(пп.3.1 Приказа №634)*

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). *(пп.3.2 Приказа №634)*



3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. *(пп.3.3 Приказа №634)*

## **2.5. Календарный план воспитательной работы.**

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Задачи воспитательной работы:

- создание условий для сохранения физического, психического и нравственного здоровья обучающихся;

- создание условий для проявления и обогащения внутренних сил, склонностей, способностей и интересов детей;

- привлечение родителей к воспитательному процессу, расширение внешних связей спортивной школы для решения проблем воспитания;

- совершенствование педагогического мастерства тренеров, тренеров-преподавателей с целью повышения эффективности воспитательной работы.

Приоритетными направлениями воспитательной работы являются:

- создание максимально благоприятных условий для развития личности ребенка, его индивидуальных способностей;

- социальная защита детей на основе личностной ориентации;

- сотрудничество спортивной школы, семьи с целью создания оптимальных условий для развития личности, поддержки индивидуальности и самобытности ребенка, формирования общечеловеческих качеств

Календарный план воспитательной работы приведен в Таблице 6.

Таблица 6

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- ...</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима</li> </ul>	В течение года

		(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)	
2.3	Участие в массовых спортивных мероприятиях: - «Лыжня России» - «Всемирный день здоровья» - «Кросс Наций»	Формирование здорового образа жизни	В течение года
2.4.	Родительские собрания. Распространение буклетов, памяток по информационно-тематической деятельности, направленной на пропаганду здорового образа жизни.	Информационная тематическая деятельность, направленная на профилактику здорового образа	В течение года
2.5.	Профилактические беседы с обучающимися по формированию потребности в здоровом образе жизни, по профилактике алкоголизма, табакокурения, наркомании и токсикомании	Пропаганда здорового образа жизни	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою	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

	<p>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)</p>		
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</p>	<p>В течение года</p>
4	<b>Кибербезопасность обучающихся</b>		
4.1.	<p>Алгоритме действий в ситуациях, связанных с кибербезопасностью, поиске верного решения.</p>	<p>Проведение индивидуальных и групповых бесед, инструктажей с обучающимися по вопросам комплексной общественной безопасности (в том числе кибербезопасности)</p>	<p>В течение года</p>
5	<b>Мероприятия по противодействию идеологии терроризма</b>		
5.1.	<p>Порядок действий в случае возникновения угрозы или совершения террористических актов</p>	<p>Проведение инструктажей по вопросам обеспечения комплексной безопасности. Проведение встреч, бесед с обучающимися, раскрывающих преступную сущность идеологии терроризма, а так же по формированию стойкого неприятия идеологии терроризма и привитию традиционных российских духовно-нравственных ценностей (с привлечением сотрудников правоохранительных органов,</p>	<p>В течение года</p>

	комиссии по делам несовершеннолетних, представителей религиозных, общественных организаций) (по запросу тренеров)	
--	---	--

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. *(ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. *(ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

В организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. *(п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)*

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, реализующие образовательные программы спортивной подготовки, 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 спортсменов, 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.

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

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, 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. Спортсмены 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:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в таблице 7.

**Таблица 7**

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Нормативно-правовое регулирование антидопинговых мероприятий.	В течение года
	2. Беседы: 2.1. Изменения в общероссийских антидопинговых правилах в 2023 г. 2.2. Последствия допинга для здоровья 2.3. Допинг и зависимое поведение. 2.4. Как повысить результаты без допинга?	1 раз в квартал
	3. Проверка лекарственных препаратов	1 раз в месяц
	4. Веселые старты: 4.1. «Честная игра» 4.2. «Мы побеждаем честно!»	2 раза в год
	5. Викторины: 5.1. «За честный и здоровый спорт» 5.2. Антидопинговые правила	2 раза в год
	6. Творческий конкурс «Допингу - НЕТ!»	1 раз в год
	7. Творческий конкурс «Территория спорта»	1 раз в год
	8. Анкетирование «Исследования отношения спортсменов у употреблению стимулирующих препаратов, в том числе запрещенных (допинг)»	1 раз в год
	9. Родительские собрания: 9.1.«Ответственность за нарушение антидопинговых правил» 9.2.«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год

	10. Памятки и брошюры «Профилактическая работа, направленная на формирование культуры нулевой терпимости к допингу»	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Нормативно-правовое регулирование антидопинговых мероприятий.	В течение года
	2. Беседы: 2.1. Изменения в общероссийских антидопинговых правилах в 2023 г. 2.2. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу. 2.3. Мотивация нарушений антидопинговых правил 2.4. Запрещенные субстанции и методы	1 раз в квартал
	3. Проверка лекарственных препаратов	1 раз в месяц
	4. Веселые старты: 4.1. «Честная игра» 4.2. «Мы побеждаем честно!»	2 раза в год
	5. Викторины: 5.1. «За честный и здоровый спорт» 5.2. Антидопинговые правила	2 раза в год
	6. Творческий конкурс «Допингу - НЕТ!»	1 раз в год
	7. Творческий конкурс «Территория спорта»	1 раз в год
	8. Анкетирование «Исследования отношения спортсменов у употреблению стимулирующих препаратов, в том числе запрещенных (допинг)»	1 раз в год
	9. Родительские собрания: 9.1.«Ответственность за нарушение антидопинговых правил» 9.2.«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год
	10. Памятки и брошюры «Профилактическая работа, направленная на формирование	В течение года



	культуры нулевой терпимости к допингу»	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Нормативно-правовое регулирование антидопинговых мероприятий.	В течение года
	2. Беседы: 2.1. Изменения в общероссийских антидопинговых правилах в 2023 г. 2.2. Допинг как глобальная проблема современного спорта 2.3. Предотвращение допинга в спорте 2.4. Основы методики антидопинговой профилактики	1 раз в квартал
	3. Проверка лекарственных препаратов	1 раз в месяц
	4. Анкетирование «Исследования отношения спортсменов у употреблению стимулирующих препаратов, в том числе запрещенных (допинг)»	1 раз в год
	5. Родительские собрания: 5.1.«Ответственность за нарушение антидопинговых правил» 5.2.«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год
	6. Памятки и брошюры «Профилактическая работа, направленная на формирование культуры нулевой терпимости к допингу»	В течение года

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «самбо». (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

### **2.7. Планы инструкторской и судейской практики.**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. (п. 41 Приказа № 999)

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах

совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения. Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении упражнений у товарища.
- Уметь провести подготовку к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- Уметь вести протокол соревнований.
- Участвовать в судействе школьных соревнований совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство учебных соревнований самостоятельно.
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

2. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.
- Уметь составить конспект и провести занятие в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении задания у товарища.
- Провести учебно-тренировочное занятие в группах начальной подготовки под наблюдением тренера-преподавателя.
- Уметь провести подготовку спортсменов к соревнованиям.
- Уметь руководить спортсменами на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- Уметь составить положение для проведения первенства школы.
- Уметь вести протокол соревнований.

- Участвовать в судействе школьных соревнований совместно с тренером-преподавателем.

- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

- Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Планы инструкторской и судейской практики приведены в таблице 8.

**Таблица 8**

**Планы инструкторской и судейской практики**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия

спортивного мастерства	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п. 42 Приказа № 999)

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 9.

**Таблица 9**

### План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года

	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющим проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

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

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. *(п. 8 Приказа № 1144н)*

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. *(п. 36 Приказа № 1144н)*

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этапа спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и участию в спортивных соревнованиях. *(п. 42 Приказа № 1144н)*

### 3. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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

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-тренировочный этап (этап спортивной специализации).
2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
  - повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
  - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
  - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
  - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
  - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
  - изучить антидопинговые правила;
  - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
  - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
  - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
  - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
  - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
3. 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.

4. 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, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в 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 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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. *(п. 5 Приказа №634)*

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. *(п. 5 приказа № 634)*

В случае если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). *(п. 3.2. ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)*

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «легкая атлетика» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. *(п. 2 главы II ФССП по виду спорта)*

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки приведены в таблицах 10, 11, 12, 13.

**Таблица 10**

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

**Таблица 11**

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160

3. Для спортивной дисциплины прыжки			
3.1.	Бег на 60 м	с	не более
			9,3      10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее
			5.40      5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			190      180
4. Для спортивной дисциплины метания			
4.1.	Бег на 60 м	с	не более
			9,6      10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее
			10      8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			180      170
5. Для спортивной дисциплины многоборье			
5.1.	Бег на 60 м	с	не более
			9,5      10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее
			5.30      5.00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее
			9      7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			180      170
6. Уровень спортивной квалификации			
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

**Таблица 12**

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3      8,2	
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38.5      43.5	
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25      23	

1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8	9
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,2
3.2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17.30	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	220
5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,8
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7.60	7.00
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				

7.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
------	---

**Таблица 13**

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			37.00	41.00
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
1.4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			5.45	6.40
2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	8,9
3.2.	Бег на 5000 м	мин	не более	
			17.00	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	240
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,3
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250

5.3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,5	8,4
6.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			270	240
6.3.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,75	7,30
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

## **4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»:

на этапе начальной подготовки общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, силы, общей выносливости, ловкости и гибкости; техническая подготовка ведет к овладению техники видов легкой атлетики; тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий; теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития вида спорта «легкая атлетика» в стране и за рубежом, о спортивной гигиене, основ биомеханики технических действий; психологическая подготовка - установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) вышеуказанные виды спортивной подготовки дополняются участием в спортивных соревнованиях, формированием навыков соревновательной деятельности, освоением правил спортивного поведения, а также инструкторской и судейской практикой. Формируется мотивация для дальнейшего занятия данным видом спорта. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление обучающихся к самонаблюдениям и самоанализу;

на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства требования направлены на совершенствование технико-тактических действий, регулярное участие в официальных спортивных соревнованиях высокого ранга и достижение высоких стабильных результатов.

#### **Общая физическая подготовка. (ОФП)**

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшения координационных способностей, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки. В ОФП заложена идея всестороннего физического развития. ОФП помогает в воспитании волевых качеств.

Сенситивные периоды развития физических способностей детей по  
А.П. Матвееву

Таблица № 14

Физические способности		Количество лет							
		9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
<i>Силовые способности</i>	Собственно-силовые способности				Д	Д		М	
	Скоростно-силовые способности		Д	М	Д	Д	М	М	
<i>Скоростные способности</i>	Частота движений	ДМ	ДМ		Д		М		
	Скорость одиночного движения		Д	М				М	М
	Время двигательной реакции			Д	М				М
<i>Способности к длительному выполнению работы</i>	Статический режим	Д		Д	Д	Д		М	М
	Динамический режим		Д	Д	ДМ	М			М
	Зона максимальной интенсивности						Д	М	М
	Зона субмаксимальной интенсивности		Д	М			Д		М
	Зона большой интенсивности		М	ДМ	ДМ	Д		Д	
	Зона умеренной интенсивности	ДМ		М				М	М
<i>Координационные способности</i>	Простые координации	ДМ	ДМ				Д		М
	Сложные координации		Д	М		Д		М	
	Равновесие	ДМ	Д		Д			М	
	Точность движений	ДМ				Д		М	
<i>Гибкость</i>		Д	ДМ	Д		Д	ДМ		Д



*Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта легкая атлетика*

**Таблица № 15**

<b>Дисциплины легкой атлетики</b>	<b>Значительное влияние физических качеств</b>	<b>Среднее влияние физических качеств</b>	<b>Незначительное влияние физических качеств</b>
<b>Бег на короткие дистанции</b>	Скоростные способности	Мышечная сила Выносливость Координационные способности Телосложение	Вестибулярная устойчивость Гибкость
<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>	Выносливость	Скоростные способности Телосложение	Мышечная сила Вестибулярная устойчивость Гибкость Координационные способности
<b>Прыжки</b>	Скоростные способности Вестибулярная устойчивость Гибкость Координационные способности	Мышечная сила Телосложение	Выносливость
<b>Метания</b>	Скоростные способности Мышечная сила	Вестибулярная устойчивость Гибкость Координационные способности Телосложение	Выносливость
<b>Многоборье</b>	Скоростные способности Мышечная сила Выносливость	Вестибулярная устойчивость Гибкость Координационные способности Телосложение	

*1. Общеразвивающие упражнения для групп начальной подготовки.*

Развитие быстроты:

Задачи: улучшение координации движений; повышение ловкости; повышение общей выносливости.

- ОРУ с быстротой, превышающей предельную в облегченных условиях (бег на месте, бег с максимальной скоростью в упоре, бег под уклон 2-3°, бег по ветру и т. п.).

- ОРУ выполняемые с возможно большей быстротой. В каждом из 4-5 упражнений 2-3 подхода, серия движений в течение 10 сек. Включается в 3-4 основных занятия: бег на 20-30 м с ходу, выполняется повторно с интервалом 2-3 мин. В сумме пробегать 80-100 метров в каждом из 3 основных занятий в неделю; челночный бег 3x10 м.; эстафетный бег с этапами до 40 м.

- По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из различных исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

- Стартовые рывки в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером.

- Подвижные игры: «Встречная эстафета с бегом», «Челнок», «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафета с бегом», «Охотники и утки», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Вызывай смену», «С кочки на кочку» и другие. Проводятся как специальное занятие, а также как часть основного занятия вместо разминки или в конце тренировок.

В беге на скорость, где требуется частая смена движений, очень важно уметь быстро расслаблять мышцы после произведенной ими активной работы.

Следовательно, упражнения в расслаблении (семенящий бег и т.д.), выполняемые в быстром темпе, тоже будут способствовать развитию быстроты.

Быстроте движений способствуют предварительно растянутые эластичные мышцы, которые сокращаются с большей силой и быстротой. Следовательно, всевозможные упражнения за растяжку.

#### Развитие гибкости:

Задачи: повышение эластичности мышц; улучшение координации движений.

- ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночника во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.п.) на снарядах, с предметами и без них.

Каждое упражнение выполняется в виде серии из 4-6 повторений с увеличивающейся амплитудой по 2-3 серии с интервалом отдыха 10-20 сек. На все упражнения отводится 8-10 мин. Выполняются 3-5 раз в неделю в основном занятии после разминки.

### Развитие координации:

Задачи: развитие способности к проявлению «взрывной» силы; воспитание смелости и решительности; развитие гибкости; повышение эластичности мышц; укрепление мускулатуры.

- ОРУ сочетающие различные виды ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 (далее 3-5) препятствий, по разметкам; бег с преодолением препятствий (мячей, палок и т.п.), по размеченным участкам дорожкам; челночный бег 3x5м, 3x10м.; с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами правым (левым) боком, с захлестыванием голени назад; гимнастические и акробатические упражнения (кувырки, повороты, стойки, сальто, «мост», «ласточка» и др.); прыжки на подкидной доске и батуте; эстафетный бег; подвижные игры с использованием предметов (мячей, палочек); метания в цель с расстояния 4-6 м.;

Выполняется повторно, но затрачивая 15-25 минут на все упражнения, включая интервалы отдыха. Комплекс акробатических упражнений включается в основные занятия раз в неделю.

### Развитие силы:

Задачи: повышение силовой выносливости; улучшение эластичности мышц и подвижности в суставах; исправления дефектов телосложения и осанки.

На первых занятиях, когда силы у спортсмена еще недостаточно, упражнения с отягощением выполняются медленно с собственным или с малым весом (набивными мячами, мешками с песком и др.). Приседания, наклоны, повороты и т.п. выполняют до значительного мышечного утомления (до тех пор, пока не нарушится правильность движений) в 1-3 подходах с интервалом отдыха 2-5 мин. Интенсивность упражнения 50-70% от максимальной для данного ученика. Эти упражнения включаются в основные занятия 3 раза в неделю.

- Упражнения на преодоление собственного веса тела на гимнастических снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине), ветви дерева; отжимания в упоре лежа; подтягивания (прямым, обратным хватом); ходьба выпадами с собственным весом (до 20-30 м); приседания с собственным весом (на двух ногах, «пистолетом»). Упражнения выполняются до значительного мышечного утомления. Возможно выполнение упражнения «до отказа» в 1-3 подхода с интервалом отдыха 1-3 мин. Применяются в основном тренировочном занятии, в утренней тренировочной зарядке 3-4 раза в неделю.

- Прыжковые упражнения с продвижением: прыжки с ноги на ногу; прыжки на одной ноге (из полуприседа); прыжки на двух ногах одновременно

(из полу приседа, приседа); прыжковые упражнения по прямой и в гору. В одном занятии эти упражнения можно выполнять до возможного числа повторений, сериями (3-5), с 3-5-минутным отдыхом между ними. Прыжковые упражнения включаются в основные занятия 2-3 раза в неделю.

- Комплексные ОРУ с гантелями, эспандером.

- Изометрические (статические) упражнения (направленность на выжимание, подтягивание, скручивание и т.п.): «Стульчик», «Планка», полулежа, удержание ног над полом, сведение ног в различных положениях, тяги бедром и др. Выполняются однократно с максимальным напряжением в течение от 6 до 30 сек., в 2-4 подхода с интервалом 1-2 мин. Включаются в основные занятия 2 раза в неделю.

- Упражнения в динамике: отталкивания с грузом; броски набивного мяча ногами вперед, толкание набивного мяча двумя руками и одной из различных исходных положений, повороты с набивным мячом (стоя, полулежа), приседания с поднятым над головой набивным мячом и др., метание снарядов весом 1-2 кг (набивной мяч, граната, ядро, камень и т.п.) в цель. Расстояние до нее постепенно увеличивается. Интенсивность максимальная. В сумме 10-20 бросков 2 раза в неделю.

- Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью (дотянуться до подвешенного предмета, прыгнуть с места на заданную высоту, перепрыгнуть через препятствие, преодолеть прыжками 10-30 метров в кратчайшее время или наименьшим количеством прыжков и т.д.) Интенсивность максимальная. Сделать в сумме 20-40 отталкиваний. Включается в основные занятия 2 раза в неделю.

#### Развитие выносливости:

Задачи: воспитание воли к перенесению утомления; укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата; выработка умения расслабляться.

- ОРУ на общую выносливость: бег в чередовании с ходьбой до 200 м.; повторный бег на отрезках 100-600 м. пробегая 2-4 раза с интервалом отдыха 3-5 мин.; переменный бег на отрезках 50-300 м. в различных вариациях.

Общая выносливость приобретает посредством длительной тренировочной работы, выполняемой с относительно невысокой скоростью (интенсивностью). Вначале рекомендуется давать упражнения в равномерном темпе. Упражнения, выполняемые с интенсивностью выше средней, не должны быть продолжительными. Начинающим легкоатлетам развивать общую выносливость лучше посредством смешанных передвижений (очень медленно + умеренно + медленно и т. д.)

Позднее необходимо переходить на равномерный темп, постепенно увеличивая продолжительность тренировочной работы. На первых занятиях она невелика: для начинающих легкоатлетов до 5-8 мин.

- Бег в равномерном темпе (кроссовый бег) при ЧСС 130-140 уд/мин. Проводится в основном занятии 1-2 раза в неделю с постепенным увеличением времени бега от 5-8 мин. в первом занятии до 30 мин. в конце двух месяцев тренировки. Бег можно заменять ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, бегом на коньках.

- ОРУ подготовительные с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка, эспандер и др.) Непрерывное выполнение комплекса упражнений (поточным и круговым методом) со средней интенсивностью в течение 5-15 минут 3-5 раз в неделю.

## *2. Общеразвивающие упражнения для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).*

### Развитие быстроты:

- ОРУ на ускорения с высокого и низкого стартов на отрезках от 20 до 90 м; бег на 20-30 м с ходу, выполняется повторно с интервалом 2-3 мин. В сумме пробегать 80-100 метров в каждом из 3 основных занятий в неделю; эстафеты, старты из различных исходных положений.

- Различные прыжки с обязательным условием достать рукой, головой, маховой ногой высоко подвешенный предмет.

- Броски снаряда за определенную границу; метание снарядов облегченного веса (наряду с нормальными и утяжеленными до 500 грамм).

- Упражнения с быстротой, превышающей предельную в облегченных условиях: бег на месте, бег с максимальной скоростью в упоре, семенящий бег, бег под уклон 2-3°, бег по ветру; челночный бег 3x10м; эстафетный бег с этапами до 40 м.

- Подвижные игры: «Встречная эстафета с бегом», «Челнок», «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафета с бегом», «Охотники и утки», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Вызывай смену», «С кочки на кочку» и другие. Проводятся как специальное занятие, а также как часть основного занятия вместо разминки или в конце тренировки.

- Рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из различных исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; но перемещение приставными шагами.

- Стартовые рывки в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, с набивным мячом, вдогонку за летящим мячом.

- Работа с упряжкой (с отягощением), с резиной (сопротивление).

### Развитие гибкости:

Те же средства, что и для этапа начальной подготовки.

### Развитие координации:

- Приседания на одной ноге, с весом, на двух ногах.
- Различные виды прыжков: в длину с места, с разбега; тройной (десятерной) прыжок с места, с разбега. - Кроссы низкой интенсивности при ЧСС 120-130 уд./мин., проводимые на местности с естественными препятствиями (канавами, пнями, кустами, поваленными деревьями и т. п.)
- Выпады с весом (штанга, гантели).

### Развитие силы:

- Упражнения для преодоления собственного веса: прыжки вверх из приседа на двух и на одной ноге, прыжковые по дорожке и в гору, подтягивания, отжимания, выпады с весом, равным 60-70% от собственного веса (до 30 м), выпрыгивания из полуприседа с малым, средним весом, толчки от груди с малым весом. Выполняются в медленном и быстром темпе.

- Упражнения с различными видами сопротивлений: сведение ног в различных положениях, поднимание ног с сопротивлением лежа на животе (с помощью партнера).

- Упражнения в статике в собственным весом, с небольшим отягощением: «Стульчик» - 3х60 с., «Планка» - 3х30 с., полулежа, удержание ног над полом – 3х30 с.

- Упражнения с набивным мячом (вес мяча больше, чем для группы начальной подготовки): броски набивного мяча ногами вперед, толкание набивного мяча двумя руками и одной из различных исходных положений, повороты с набивным мячом (стоя, полулежа), приседания с поднятым над головой набивным мячом.

- Упражнения с гантелями (вес больше, чем для начальной группы).

### Развитие выносливости:

- Кроссы в среднем (выше среднего) темпе, переменный бег (5х150 м, 4х200 м, 4х600 м и т.д.), переменные короткие ускорения (до 60 м).

- Упражнения на силовую выносливость: работа с тележкой (упряжка)

*3. **Общеразвивающие упражнения для групп этапа совершенствования спортивного мастерства.***

### Развитие быстроты:

- ОРУ на растяжку.

- Рывки с места по зрительному сигналу с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

- Стартовые рывки с набивным мячом, стартовые рывки в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом.

- Бег на месте в упоре, с резиной и т.д.

#### Развитие гибкости:

Те же средства, что и для групп начальной подготовки.

#### Развитие координации:

Те же средства, что и для групп тренировочного этапа.

#### Развитие силы:

Те же средства, что и для групп тренировочного этапа, но в больших объемах.

- Упражнения со штангой: приседания со штангой, вес 60-70% от максимального веса (8 приседаний, 3 подхода), рывки 4x8 раз, толчки 3x10 раз, толчки то же самое и с максимальным весом (2-4 подхода по 80-100 кг), подскоки 10x10 и т.д., прыжки со штангой из глубокого подседа (10 раз 10 подходов по 40-50 кг), ходьба со штангой 60-80 кг и т.д.

- Различные прыжковые упражнения на матах без снарядов (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге.

- Отжимания, подтягивания с весом, приседания на одной ноге с весом (держа в руке блин весом 15-25 кг).

#### Развитие выносливости:

- Кроссы в среднем, высоком темпе, бег в гору, кроссфит, работа с тележкой (упряжка); длительный бег с переменными короткими ускорениями (до 60 м), различными упражнениями, выполняющимися попеременно (до 60 м) через заранее определенное расстояние или промежуток времени.

Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной – с максимальной. Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

### **Специальная физическая подготовка. (СФП)**

Специальная физическая подготовка – это процесс развития физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

СФП – предусматривает развитие функций всех органов и систем, необходимых для успешного овладения техникой и повышения спортивного мастерства. Она осуществляется путем выполнения специальных и подводящих упражнений, их цель – повысить силу и быстроту отталкивания при беге и прыжках, скоростную выносливость в беге, мощность и быстроту заключительного усилия в метаниях.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

- 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 (скалодроме) (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости, координации).
- Специальные упражнения в парах (с партнёром).

## **Комплексные упражнения СФП**

### *Упражнения для мышц плечевого пояса и рук*

1. Ноги на возвышении (скамейка, гимнастическая стенка) - отжимания в упоре лежа с отягощением (2-4 кг).
2. Отжимания в стойке на руках на гимнастической скамейке, стоялках.
3. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): бинт за спиной, руки в стороны; сгибание-разгибание рук в локтевых суставах; стоя ногами на середине бинта, руки к плечам - выпрямление рук вверх и наружу; то же, но из положения руки внизу сгибание рук в локтевых суставах.
4. Лежа на полу - поднимание штанги, гантелей (Ж: не более 25% от собственного веса, М - 50%).
5. Из стойки штанга внизу - поднимание штанги (для Ж: не более 20% от собственного веса, М - 50%) вверх прямыми руками, не сгибая ноги.
6. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): стоя ногами на середине бинта, руки внизу - поднимание рук дугами вперед и в стороны; бинт закреплен наверху (на стенке), руки вверх - опускание прямых рук дугами вперед или наружу; бинт укреплен сзади, стоя согнувшись, руки внизу - дугами вперед руки вверх.



7. Подтягивание в висе на перекладине, в/ж. Варианты: с прямым телом быстро и медленно, за голову, в висе углом.

#### *Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер*

1. Лежа лицом вверх на возвышении, опираясь бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх (голова прямо, между руками) - поднимание туловища на 15-20° выше горизонтали.

2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении.

3. Упражнения 1 и 2, но окончание каждой серии повторений - с удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и более).

4. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг).

5. Из виса углом на гимнастической стенке - поднимание ног в высокий угол, ноги вместе, врозь до касания рейки за головой.

6. Лежа на возвышении лицом вверх, опираясь бедрами, руки закреплены, голова между руками - поднимание ног на 15-20° выше горизонтали.

7. Лежа на мате - быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали - сгибание до полной «складки».

8. На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15-20° - перекаты боком вправо-влево.

#### *Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер*

1. Лежа лицом вниз на возвышении, с опорой бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх – поднимание туловища до горизонтали.

2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении.

3. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг); Упражнения 1 и 2, но каждая серия повторений заканчивается удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и б.).

4. Упор лежа, ноги и руки на опорах, руки максимально вытянуты вперед-вверх - удержание горизонтального положения с прямой спиной на время.

#### *Упражнения для тренировки прыгучести*

1. Подскоки вверх толчком с двух ног; то же с отягощением до 2-4 кг.

2. Многоскоки на одной ноге через скамейку с продвижением вперед.

3. То же со сменой ног.

4. Прыжки с места на возвышение (до 60 см) с отскоком вверх.

5. То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад.

6. Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»).

7. В стойке на носках, на рейке гимнастической стенки, поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой (варианты: носки вместе, врозь, внутрь).

8. Езда на велосипеде медленно и с ускорениями.

9. Прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития специальной прыгучести

1. Подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая.

2. То же с продвижением назад.

3. С двух-трех шагов разбега, толчком с двух прыжки на горку матов в положение лежа на животе (120-150 см).

4. То же с поворотом кругом на спину.

5. Прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом.

6. Стоя на рейке гимнастической стенки с партнером на плечах - поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой.

#### *Упражнения для улучшения техники бега*

1. Опираясь о стену на расстоянии шага, бег на месте с высоким подниманием бедра.

2. Бег с высокого старта с ускорением (20-30 м).

3. То же с наскоком на скамейку и отталкиванием.

4. Бег с преодолением сопротивления зафиксированного сзади резинового жгута (бинта).

5. Бег в гору с высоким подниманием бедра.

6. Бег с высоким подниманием бедра на полужестком мате, по воде, по песку.

#### **Техническая подготовка.**

Под технической подготовкой понимается овладение техникой видов легкой атлетики и ее совершенствование.

В основе овладения спортивной техникой лежит образование условно-рефлекторных связей, выработка динамического стереотипа и образование на этой базе того или иного двигательного навыка. Это достигается многократным повторением движений.

Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой - наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Совершенная техника подразумевает обоснованные и целесообразные движения, которые способствуют достижению высших спортивных результатов. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

Рациональная спортивная техника не только правильная, обоснованная форма движения, но и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы. Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена; чтобы овладеть современной техникой, он должен быть сильным, быстрым, ловким, гибким, выносливым.

Одним из основных условий успешного овладения эффективной техникой является сознательное отношение спортсмена к тренировкам на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Спортсмен не должен слепо копировать движения или бездумно следовать чьим-либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной.

Закрепление и совершенствование двигательного навыка не следует понимать узко и применять одномоментно. Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Даже когда ученик показывает результат самого высокого класса, тренер не должен забывать о совершенствовании отдельных элементов техники, об устранении технических ошибок.

Чем богаче у спортсмена запас двигательных навыков, тем эффективнее он совершенствует свою технику. Создавать запас Двигательных навыков нужно путем широкого применения различных обще- и специально-подготовительных упражнений, учитывая органическую связь развития физических качеств и дальнейшего совершенствования техники.

В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения Движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения. Для анализа правильного выполнения упражнений важное значение имеют двигательные ощущения, а также контроль своих движений (элементы техники) перед зеркалом. Это необходимо и для определения недочетов техники движений, связанных с воспитанием способности проявить наибольшие усилия, чтобы быстрее достичь результатов в скорости бега, дальности броска, высоты прыжка и т.д. с различным характером выполнения упражнений (с максимальным усилием, без напряжения и др.). Этому могут помочь спидография, динамография, хронография, ритмозапись и другие методы измерения.

Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Количество повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить выполнять данные упражнения, но можно повторять другие упражнения, совершенствуя технику на фоне усталости, например, преодоление барьеров в беге на 400 м или преодоление препятствий в стипль-чезе.

Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой. В первом случае следует прилагать малые и средние усилия. Предельные усилия рекомендуются после усвоения требуемой координации движений. Поэтому следует учитывать специфику упражнений: в одних — правильная техника движений возможна при условиях, далеких от предельных (марафонский бег); а в других — только при усилиях, близких к предельным (старт в спринте).

### **Тактическая подготовка.**

В основе тактического мастерства лежит хорошее владение техникой, сильная воля, высокий уровень развития физических качеств. Знания для тактических действий приобретают путем чтения специальной литературы, наблюдение за опытными спортсменами, просмотр кинофильмов и т.д., участие в соревнованиях.

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

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

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

Главное средство обучения тактики — повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке; Использование одного из

разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

### **Теоретическая подготовка.**

Задачи теоретической подготовки включают в себя следующие вопросы:

- общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;
- знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире;
- знание теории и практики легкоатлетического спорта;
- знание вопросов психологической подготовки спортсмена;
- знание вопросов гигиенического режима спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля;
- знание вопросов профилактики травматизма в специализированном виде легкой атлетики.

Особое внимание в теоретической подготовке должно быть уделено методике тренировки в избранном виде легкой атлетики. Важно, чтобы легкоатлеты знали средства и методы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости применительно к своей специализации; умело воспитывали в себе волевые и моральные качества; были бы знакомы с планированием круглогодичных и перспективных многолетних тренировок; понимали роль спортивных соревнований, хорошо знали правила участия в них и особенностях непосредственных к ним подготовок; умели анализировать учебно-тренировочный процесс и результаты соревнований; регулярно вели дневник самоконтроля и тренировок, анализируя свою спортивную деятельность.

Теоретические знания по всем этим пунктам учащиеся приобретают на лекциях, в беседах, в объяснениях на учебно-тренировочных занятиях. Для более углубленного изучения вопросов теории и методики спорта легкоатлетам рекомендуют специальную литературу с последующим ее обсуждением и разбором.

Знание теории спортивной подготовки очень важно для легкоатлета. Спортсмен, знающий, какие процессы происходят под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой больших успехов в спорте достичь невозможно. Самостоятельность в тесном содружестве с тренером и врачом — вот путь движения к вершинам спортивного мастерства.

### **Психологическая подготовка.**

Психологические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение

предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 16.

**Таблица № 16**

### **Психофизические состояния спортсменов**

<b>Спортивная деятельность</b>	<b>Состояние</b>
В тренировочной	тревожность, неуверенность
В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
В после соревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

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

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течении всего года и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

#### *Этап начальной подготовки*

На занятиях групп начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера юного спортсмена (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.)

#### *Учебно-тренировочный этап*

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированных восприятий, создание общей психологической подготовленности к соревнованиям.

#### *Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства*

На занятиях групп спортивного совершенствования основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, способности к саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогического воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в соревнованиях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течении всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена



и приемы психической регуляции.

### **Инструкторская и судейская практика.**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки и осуществляется с целью получения учащимися звания инструктора общественника и судьи по спорту и последующего привития 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 решению судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

#### *Тренировочный этап*

На тренировочном этапе обучения, занимающиеся должны периодически привлекаться тренером в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами младших возрастов. Должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, 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.

Они обязаны знать правила соревнований по бегу, функции стартера, судьи на финише и судьи секундометриста, уметь вести протокол соревнований, составлять четвертьфинальные, полуфинальные и финальные забеги. Определенная помощь тренеру ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки. Большое значение для формирования инструкторских и судейских навыков в этот период имеет участие в (качестве помощников) в организации и проведении соревнований.

#### *Этап совершенствования спортивного мастерства*

Учащиеся групп спортивного совершенствования являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в тренировочных группах, составив при этом план-конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Отметим, что наблюдения за проведением занятий учащимися групп совершенствования спортивного мастерства позволяют тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическом или физкультурном вузе.

Спортсмены групп спортивного совершенствования должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и, постоянно участвуя в судействе городских и краевых соревнований выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

#### 4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план приведен в таблице 17.

Таблица 17

#### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/ 180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	≈ 600/960	
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств		≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание

Этап совершенствования				волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	<b>Всего на этапе совершенствования</b>	<b>≈ 1200</b>		

<b>спортивного мастерства:</b>			
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	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	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	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	≈ 200	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 процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	$\approx 600$		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	$\approx 120$	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	$\approx 120$	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	$\approx 120$	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	$\approx 120$	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈ 120</p>	<p>май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>	

## **5. 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 «борьбе» (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. *(п. 7 главы V ФССП по виду спорта)*

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» учитываются Организацией при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана. *(п. 8 главы V ФССП по виду спорта)*

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. *(п. 9 главы V ФССП по виду спорта)*

- 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 и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже всероссийского уровня. *(п. 10 главы V ФССП по виду спорта)*

- 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». *(п. 11 главы V ФССП по виду спорта)*



## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. *(п. 12 главы VI ФССП по виду спорта)*

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. *(п. 151 главы VI ФССП по виду спорта)*

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы.**

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

- наличие 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 от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 18);

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 19);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Таблица 18**

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20

30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин 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 (от 0,5 до 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 19**

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1

	дистанции										
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающемся	1	1	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями «стипель-чеза»	пар	на обучающемся	1	1	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающемся	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающемся	-	-	2	1	2	1	3	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающемся	-	-	2	1	2	1	3	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающемся	-	-	2	1	2	1	3	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

### **Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:**

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).

### **Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»,

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

#### **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:**

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

1. 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.

2. Легкая атлетика/ А.Н. Макаров, В.З. Сирис, В.П. Теннов. - М., 1987.

3. Легкая атлетика/ Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - М., 1989.

4. 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.

5. Матвеева Л.П. Основы спортивной тренировки.-Физкультура и спорт,1977.

6. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Барьерный бег. – М.: Советский спорт,2004.

7. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Метания. – М.: Советский спорт,2004.

8. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции. – М.: Советский спорт, 2004.

9. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. – М.: Советский спорт, 2005.

10. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Прыжки. – М.: Советский спорт, 2005

11. Психология: Учебник для институтов физической культуры/Под общей редакцией В.М. Мельникова – М.: Физкультура и спорт, 1987.

12. Современная система спортивной подготовки – М.: «СААМ», 1995.

13. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов – М.: Физкультура и спорт, 1974.

14. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры –М.: Физкультура и спорт, 1987.

15. Хоменков Л.С. Учебник тренера по легкой атлетике, 1982.

16. Щенников Б.Ф. Барьерный бег для женщин, 1982.

17. Юный легкоатлет/ Попов В.Б., Суслов Ф.П., Ливадо Е.И. –М.:1984.

18. В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, И.А. Привалова, М, Типовая программа Спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» для этапа начальной подготовки: 2020.

19. В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, И.А. Привалова, М, Типовая программа Спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» для этапов тренировочного (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства: 2020.

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

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	9-14	12-18	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	8		2		1
		Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции					
1.	Общая физическая подготовка	175-234	225-300	150-233	125-187	159-212	200-266
2.	Специальная физическая подготовка			108-168	169-253	253-337	349-466
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6-9	19-29	37-56	66-88	100-133
4.	Техническая подготовка	35-47	50-66	113-175	163-243	253-337	337-449
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19-25	25-33	42-65	62-94	102-137	137-183



6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	18-29	37-56	56-75	50-67
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5-6	6-8	18-29	31-47	47-62	75-100
	Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба						
1.	Общая физическая подготовка	176-234	225-300	234-364	256-384	187-250	212-283
2.	Специальная физическая подготовка			56-87	94-140	280-375	425-566
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6-8	19-29	38-56	66-87	100-133
4.	Техническая подготовка	35-47	50-67	84-131	124-187	206-275	212-283
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18-25	25-33	42-66	62-94	103-137	137-183
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	14-22	25-37	47-62	75-100
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5-6	6-8	19-29	25-38	47-62	87-116
	Для спортивных дисциплин прыжки, метания						
1.	Общая физическая подготовка	176-234	225-300	150-233	131-187	159-212	200-266
2.	Специальная физическая подготовка			108-168	169-253	253-337	349-466

3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6-8	19-29	37-56	66-88	100-133
4.	Техническая подготовка	35-47	50-67	113-175	163-243	253-337	337-449
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18-25	25-33	42-65	62-94	102-137	137-183
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	18-29	31-56	56-75	50-67
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5-6	6-8	18-29	31-47	47-62	75-100
Для спортивной дисциплины многоборье							
1.	Общая физическая подготовка	176-234	225-300	145-226	137-206	169-225	187-250
2.	Специальная физическая подготовка			112-175	156-234	243-325	324-432
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6-8	19-29	38-56	56-75	87-117
4.	Техническая подготовка	35-47	50-67	112-175	162-243	262-349	325-432
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18-25	25-33	42-65	62-94	103-137	200-266
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	19-29	38-56	56-75	50-67
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные	5-6	6-8	19-29	31-47	47-62	75-100

	мероприятия, тестирование и контроль						
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936	936-1248	1248-1664	