

муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
города Нягани «Спортивная школа им. А.Ф. Орловского»  
(МАУ ДО г. Нягани «СШ им. А.Ф. Орловского»)

Рассмотрено:  
на тренерском совете  
МАУ ДО г. Нягани  
«СШ им. А.Ф. Орловского»  
протокол № 5 от 25.05.2023 г.

Утверждено:  
приказом МАУ ДО г. Нягани  
«СШ им. А.Ф. Орловского»  
приказ № 214 от 30.05.2023 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «Легкая атлетика»**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной  
программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»,  
утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации  
от 20.12.2022 № 1282*

*в соответствии требований Федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта «легкая атлетика»,  
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации  
от 16.11.2022 №996*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	3 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5 лет
Этап спортивной специализации	не ограничено
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничено

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	7
1.1.Название программы.....	7
1.2.Цели и задачи программы.....	7
2.ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....	8
2.1.Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп.....	8
2.2.Объем программы.....	8
2.3.Виды (формы) обучения по программе.....	8
2.4.Годовой учебно-тренировочный план.....	10
2.5.Календарный план воспитательной работы.....	11
2.6.План антидопинговых мероприятий.....	12
2.7.План инструкторской и судейской практики.....	14
2.8.План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	14
3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ.....	17
3.1.Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях.....	17
3.2.Оценка результатов освоения программы.....	19
3.3.Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку.....	20
4.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	21
4.1.Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки.....	21
4.2.Учебно-тематический план.....	22
5.ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	23
6.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	24
6.1.Материально-технические условия.....	24
6.2.Кадровые условия.....	25
6.3.Информационно-методические условия.....	25
Приложения.....	27

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» составлена в соответствии с требованиями Приказ Минспорта России от 16.11.2022 N 996 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика" (Зарегистрировано в Минюсте России 16.12.2022 N 71593) к осуществлению спортивной подготовки, определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся в МАУ г.Нягани «СШ им. А.Ф. Орловского» и является документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по легкой атлетике на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе, на этапе совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства. Обучающиеся, успешно освоившие программу и показавшие высокий спортивный результат, могут продолжить спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» на этапе спортивного совершенствования и на этапе высшего спортивного мастерства в МАУ г.Нягани «СШ им. А.Ф. Орловского», остальные, по окончании обучения при желании могут продолжить занятия на спортивно-оздоровительном этапе по дополнительной общеразвивающей программе.

Актуальность программы заключается в том, что способствует формированию в создание условий для физического образования, воспитания и развития детей и молодёжи. Формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в легкой атлетике. Подготовку к освоению этапов спортивной подготовки. Подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Легкая атлетика – это вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, и толкание ядра) и легкоатлетические многоборья.

Лёгкая атлетика как вид спорта объединяет более 120 видов, которые представлены в Общероссийской классификации и делятся на мужские и женские, по возрастным группам, по местам проведения соревнований. По преимущественному проявлению определённых двигательных умений, навыков, целей действия они делятся на: ходьбу и бег, где решаются задачи преодоления дистанций с максимальной скоростью; прыжки, в которых спортсмены стремятся преодолеть максимальное расстояние в полёте; метания, где спортсменам необходимо послать снаряд на максимальное расстояние. Комплексным видом спорта, включающим в себя соревнования в беге, прыжках и метаниях, являются многоборья.

Программа соревнований Олимпийских игр и чемпионатов мира по лёгкой атлетике включает в себя 24 вида спорта для мужчин и 23 для женщин. На чемпионатах мира в закрытых помещениях как мужчины, так и женщины соревнуются в 13 видах: бег на 60 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 3000 м, 60 м с барьерами, эстафета 4×400 м, прыжки в высоту, в длину, с шестом, тройной прыжок, толкание ядра, многоборье. В соревнованиях женщин и юных спортсменов приняты: в беге уменьшенная высота препятствий, расстояние между барьерами – на 100 и 110 м, в метаниях – вес снарядов.

Отличительные особенности легкоатлетов являются большие мышечные напряжения и в то же время разносторонняя двигательная активность, острота наблюдения, внимания и реакции, оперативность принимаемых тактических решений, умение в нужные моменты мобилизоваться делает этот вид спорта полезной и доступной для всех. Легкая атлетика развивает ловкость, быстроту, реакцию, скоростную выносливость, умение концентрировать и переключать внимание. Все эти качества необходимы современному человеку.

Специфика отбора лиц для их спортивной подготовки, тренировочного процесса, соревновательной деятельности. Отбор к занятиям легкой атлетикой по программам спортивной подготовки является многоэтапным. Он осуществляется в первую очередь на основе достигнутых показателей спортивной результативности занимающихся, а также итогов контрольно-переводных испытаний их общей физической и специальной физической подготовленности, проводимых при переводе (зачислении) на очередной этап спортивной подготовки. Кроме того, в процессе спортивного отбора учитываются иные значимые критерии. Таким образом, на комплексной основе оценивается индивидуальная предрасположенность к спортивным достижениям, и в составе привлекаемых или привлеченных к занятиям лиц выявляются обладающие наиболее высоким спортивным потенциалом для создания предпочтительных условий к дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Минимальный уровень требований к спортивной результативности, а также общей физической и специальной физической подготовленности занимающихся при зачислении на очередной этап спортивной подготовки установлен ФССП. Этот минимальный уровень администрация ... (указывается наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку) вправе своим решением повысить и (или) дополнить требованиями к спортсменам, в том числе при переводе на очередной год подготовки на определенном этапе.

В процессе многолетней спортивной подготовки легкоатлетов выделяются:

а) предварительный отбор к занятиям легкой атлетикой – осуществляется при наборе и в процессе занятий на ЭНП (зачисление – начиная с 9 лет, продолжительность занятий без перевода на ТЭ – не более 3 лет);

б) углубленная проверка соответствия требованиям, предъявляемым к успешной специализации в одной из 6 спортивных дисциплин легкой атлетики, – производится при наборе и в процессе занятий на ТЭ (зачисление – начиная с 12 лет, продолжительность занятий без перевода на ЭССМ – не более 5 лет);

в) спортивная ориентация – отбор для специализации в избранной соревновательной дисциплине (дисциплинах) – осуществляется при наборе и в процессе занятий на ЭССМ (зачисление – начиная с 14 лет, продолжительность занятий без перевода на ЭВСМ – не ограничена по времени);

г) основной отбор, сопрягаемый с переводом спортивного резерва и его последующей спортивной селекцией на ЭВСМ (зачисление – начиная с 15 лет, продолжительность занятий на этапе – не ограничена по времени).

Формирование групп очередного этапа спортивной подготовки осуществляется на конкурсной основе с учетом релевантных показателей всех претендентов и количества вакантных мест в формируемых группах.

В конечном итоге, индивидуальный поэтапный отбор осуществляется на основе комплексной оценки состояния здоровья, антропометрических показателей, показателей спортивной результативности кандидатов, а также результатов тестирования, к которому допускаются кандидаты на поступление, подавшие или родители (законные представители) которых (при несовершеннолетии кандидатов) подали документы, необходимые для зачисления в учреждение, для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» на соответствующем этапе, с учетом характера и напряженности ранее освоенных кандидатами тренирующих воздействий и количества вакантных мест на зачисление в группы соответствующего этапа спортивной подготовки.

Выполнение установленных ФССП требований к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, а также иным регламентируемым ФССП условиям в учреждении обеспечено. Уровень квалификации тренеров, привлеченных к работе с лицами, занимающимися на ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ, соответствует требованиям ФССП к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Тренировочный процесс организуется и реализуется под руководством прикрепленных тренеров в групповом формате. С учетом показателя минимальной наполняемости тренировочной группы на ЭССМ, составляющего 1 чел., проведение тренировочных занятий на ЭВСМ может быть организовано на индивидуальной основе (тренер одновременно работает с одним спортсменом).

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами:

а) лицам, проходящим спортивную подготовку на ЭНП и ТЭ первого и второго годов спортивной подготовки;

б) лицам, проходящим спортивную подготовку на ТЭ с третьего по пятый год спортивной подготовки и ЭССМ;

в) лицам, проходящим спортивную подготовку на ЭССМ и ЭВСМ. При этом не превышаются единовременная пропускная способность спортивного сооружения и максимально допустимый количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости, установленный настоящей Программой).

Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки (ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ), кроме основного тренера по виду спорта «легкая атлетика», допускается привлечение дополнительно второго тренера по видам спортивной подготовки на условиях одновременной работы обоих тренеров со спортсменами.

Тренировочный процесс реализуется в соответствии с годовым тренировочным планом, составленным для лиц, проходящих спортивную подготовку на соответствующем году ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ. При составлении годового тренировочного плана для лиц, занимающихся на ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ, учитывается их легкоатлетическая специализация. Работа по индивидуальным тренировочным планам осуществляется на ЭССМ и ЭВСМ.

Соревновательная деятельность на этапах спортивной подготовки (ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ) включает в себя участие в контрольных (контрольно-переводных), отборочных и основных соревнованиях по соревновательным дисциплинам легкой атлетики, в том числе для выполнения спортивных нормативов, необходимых для перевода занимающихся соответственно на ЭССМ (норматив кандидата в мастера спорта) и ЭВСМ (норматив мастера спорта России).

Минимальный объем соревновательных стартов установлен ФССП для каждого этапа спортивной подготовки и должен обеспечиваться вне зависимости от легкоатлетической специализации занимающихся. Методически целесообразный (рекомендуемый) объем соревновательной практики зависит как от этапа и года спортивной подготовки, так и от легкоатлетической специализации.

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1.1. Название программы.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке Легкая атлетика с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 996 (далее – ФССП).

### 1.2. Цели и задачи программы.

Целью является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, сохранение и приумножение здоровья молодого поколения, содействие гармоничному интеллектуальному и физическому развитию личности, обеспечение социальной адаптации и ориентация обучающихся на осознанный выбор пути личностного и профессионального развития.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование здорового образа жизни и вовлечение в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность;
- создание условий для занятий легкой атлетикой;
- формирование навыков и развитие двигательных качеств через занятия легкой атлетикой;
- овладение техникой легкоатлетических упражнений.

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Минимальный возраст при зачислении на начальную подготовку 1 года допускается при условии исполнения необходимого возраста в календарном году.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования или по иным причинам, предоставляется возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (при наличии бюджетных мест).

Сроки реализации этапов спортивной подготовки представлены в приложении № 1.

### 2.2. Объем Программы.

Основываются на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, постепенности их увеличения приведены в приложении № 2.

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

#### **учебно-тренировочные занятия:**

- групповые - выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану (возможные преимущества: командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства);

- индивидуальные - запрограммированная, выполняется под руководством тренера (возможные преимущества: сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники);



- смешанные - комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная) (возможные преимущества: разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм).

#### **учебно-тренировочные мероприятия:**

- общая физическая - это педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма обучаемых, которые создают благоприятные условия для совершенного овладения навыками игры.

- специальная физическая - направлена на повышение функциональных возможностей, развитие специальных физических качеств, необходимых для игры, лучшее и более быстрое овладение техническими приемами и тактическими действиями.

- техническая - это процесс обучения технике движений и действий, служащих средством ведения игры, а также их совершенствования. Спортивная техника должна рассматриваться в тесной взаимосвязи с уровнем развития физических качеств. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование техники.

- тактическая - это целесообразные, согласованные действия игроков, направленные на достижение победы в соревнованиях.

- теоретическая - одна из важных сторон в практической реализации результатов тренировочной работы в соревнованиях.

- психологическая - это организованный, управляемый процесс реализации потенциальных психических возможностей обучающихся в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

- интегральная - представляет собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (технической, тактической и других) в целостной игровой соревновательной деятельности спортсменов.

Учебно-тренировочного мероприятия на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика представлены в приложении № 3.

А конкретный план мероприятий во исполнения это программы принимается ежегодно.

#### **спортивные соревнования:**

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 "легкая атлетика";

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми

организациями.

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

Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика представлен в приложении № 4.

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

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкой атлетике представлены в приложении № 5.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении № 6.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

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

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- торжественный вечер по окончанию учреждения;
- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;

- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей).

Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Календарный план воспитательной работы представлены в приложении № 7.

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья 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 по организации и проведения допингового контроля и антидопингового обеспечения представлен в приложении № 8.

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

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

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

На этапе начальной подготовки достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в организациях спортивной подготовки, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет подготовки) – основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные

ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).



### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

#### 3.1. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях.

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

– повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

– приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

– овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

– демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

– показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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 выполнять 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;

– продемонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### 3.2. Оценка результатов освоения Программы.

Для повышения эффективности тренировочного процесса легкоатлетов необходимо использование комплексного контроля. Применение комплексного контроля в процессе подготовки спортсменов позволяет оценивать уровень их тренированности и работоспособности, осуществлять необходимую корректировку тренировочных нагрузок, значительно повышать эффективность тренировок и спортивные результаты, избежать переутомления и патологических сдвигов в организме спортсмена.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для легкой атлетики физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе контрольных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины (спортсменов) для зачисления на этап спортивной подготовки.

Зачисление спортсменов в группы спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

Для проведения индивидуального отбора проводит тестирование в соответствии с нормативами общей и специальной физической подготовки, для каждого этапа.

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

Для проведения индивидуального отбора проводит тестирование в соответствии с нормативами общей и специальной физической подготовки, для каждого этапа представлены в приложении 9, 10, 11, 12.

## 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА

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

Общая физическая подготовка. На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе в большом объеме должны применяться различные упражнения, развивающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств.

Ходьба и бег:

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног);
- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);
- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
- упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).

С предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением);

- с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной);

- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

С отягощениями:

- гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп);
- штанга;
- наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.;

- подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания;
- ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;
- жим, рывок, подъём на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

Гибкость:

- гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направленные на развитие и поддержание гибкости и подвижности суставов, на расслабление мышц.

#### 4.2. Учебно-тематический план представлен.

В учебно-тематическом плане указывается по этапам спортивной подготовки включающие темы по теоретической подготовке, указаны объемы, сроки проведения и краткое содержание теоретических занятий по темам. Учебно-тематический план представлен в приложении № 13.

## 5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

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

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

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

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

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 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 N 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 N 61238) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554).

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлены в приложении № 14;

обеспечение спортивной экипировкой представлены в приложении № 15;

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.

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы.

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

## 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Физическая культура, 2010.

2. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник: Физическая культура, 2010.

3. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/Б.А. Ашмарин. - М.: Просвещение, 2012.

4. Зеличёнок, В.Б. Лёгкая атлетика: критерии отбора/В.Б. Зеличёнок, В.Г. Никитушкина, В.П. Губа. - М.: Terra-Спорт, 2010.
  5. Коц Я. Спортивная физиология: Мышечный аппарат и выносливость/ Я. Коц. - М.: Физкультура и спорт, 2014.
  6. Хоменков, Л.С. Книга тренера по легкой атлетике /Под ред. Л.С. Хоменкова. -М.; Физкультура и спорт, 2012.
  7. Шпитальный В.Б. Легкая атлетика. Учебное пособие для студентов факультета заочного и дистанционного обучения/В.Б. Шпитальный, М.Ф. Максименко. - Краснодар: Традиция, 2012.
  8. Барьерный бег: пособие / В. В. Мехрикадзе [и др.]; Белорусский гос. университет физ. культуры. — Минск: БГУФК, 2013.
  9. Врублевский Е. П. Легкая атлетика: основы знаний: в вопросах и ответах: учеб, пособие / Е. П. Врублевский. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Спорт, 2016.
  10. Биомеханические основы техники прыжка в длину / В.В. Тюпа и др. - М.: Дивизион, 2011.
  11. Алабин В.Г. Физические качества барьеристов / Алабин В.Г., Масловский Е.А., Майшутрович М.М. // Легкая атлетика. - 2011. - № 6.
  12. Спортивная медицина. - М.: Физкультура и спорт, 2012.
- Интернет ресурсы:
1. Всероссийская федерация легкой атлетики <http://www.rusathletics.com/>
  2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика".
  3. Министерство спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>.
  4. Официальный сайт РУСАДА <http://rusada.ru/>
  5. Официальный сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <http://fcpsr.ru/>
  6. Официальный сайт Центра спортивной подготовки Пермского края <https://csp59.ru/>

**Сроки  
реализации этапов спортивной подготовки и возрастные  
границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам,  
количество лиц, проходящих спортивную подготовку  
в группах на этапах спортивной подготовки**

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

**Объем  
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Этап начальной подготовки	1	6	312
	2	7	364
	3	8	416
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	10	520
	2	12	624
	3	14	728
	4	16	832
	5	18	936
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	20	1040
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	24	1248

**Учебно-тренировочные мероприятия**

N 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

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

**Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	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		
Контрольные	1	2	4	4	6	6
Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий  
в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины многоборье							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20 - 75	21 - 72	21 - 31	15 - 22	11 - 18	10 - 15
2.	Специальная физическая подготовка (%)			19 - 24	20 - 25	21 - 26	21 - 26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	2 - 4	3 - 6	3 - 6	4 - 7
4.	Техническая подготовка (%)	12 - 15	13 - 16	20 - 24	21 - 26	23 - 28	21 - 26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 8	5 - 8	6 - 9	7 - 10	8 - 11	12 - 16
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 4	3 - 6	3 - 6	3 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 4	3 - 5	3 - 5	4 - 6



## 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
		1	2	3	1	2	3	4	5		
		Недельная нагрузка в часах									
		6	7	8	10	12	14	16	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		10-20			8-16					2-4	1-2
1.	Общая физическая подготовка				161	193	160	183	206	187	188
2.	Специальная физическая подготовка	234	263	300	125	150	182	208	234	271	324
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	7	8	20	25	44	50	56	63	87
4.	Техническая подготовка	47	58	67	125	150	189	216	243	291	324
5.	Тактическая подготовка	25	29	33	47	56	73	83	94	114	200
	Теоретическая подготовка										
	Психологическая подготовка										
6.	Судейская практика	-	-	-	21	25	44	50	56	62	50

	Инструкторская практика										
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	7	8	21	25	36	42	47	52	75
	Медицинские, медико-биологические мероприятия										
	Восстановительные мероприятия										
	Общее количество часов в год	312	364	416	520	624	728	832	936	1040	1248

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p style="text-align: center;"><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> <li>- ...</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p style="text-align: center;"><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 style="text-align: center;"><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</li> </ul>	В течение года

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

4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b>	...	...

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

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение	Сроки проведения	Пояснения по проведению
Начальная подготовка	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1 раз в год (февраль или март)	К мероприятию составляется программа / сценарий + фотоотчёт.
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год (по согласованию)	
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Использование ресурсов <a href="http://list.rusada.ru">http://list.rusada.ru</a>	Тренер	1 раз в месяц	Задача – научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет 2-3 препарата).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	Участие в викторине на крупных спортивных мероприятиях в регионе.

	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год (при поступлении и далее в январе)	<a href="http://newrusada.triagonal.net">http://newrusada.triagonal.net</a> для спортсменов 13 лет и старше на портале доступен Антидопинговый онлайн-курс. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА доступен «Онлайн-курс по ценностям чистого спорта».
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1 раз в год	Использование ресурсов <a href="http://list.rusada.ru">http://list.rusada.ru</a> Формат собрания возможен очные либо онлайн с показом презентации с представлением краткого описательного отчета и 2-3 фото (скриншотов).
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	По согласованию с ответственным в регионе.
Тренировочный этап (этап спортивной)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1 раз в год (февраль или март)	К мероприятию составляется программа / сценарий + фотоотчет.

специализации )	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год (при поступлении и далее в январе)	<a href="http://newrusada.triagonal.net">http://newrusada.triagonal.net</a> для спортсменов 13 лет и старше на портале доступен Антидопинговый онлайн-курс. Для спортсменов 7-12 лет на портале- онлайн образования РУСАДА доступен «онлайн-курс по ценностям чистого спорта».
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Участие в викторине на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Семинар для тренеров и спортсменов	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	По согласованию с ответственным в регионе.
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1 раз в год	Использование ресурсов <a href="http://list.rusada.ru">http://list.rusada.ru</a> Формат собрания возможен очные либо онлайн с показом презентации с представлением краткого описательного отчета и 2-3 фото (скриншотов).
Этап совершенствования спортивного	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год (при поступлении и в дальнейшем каждый январь)	<a href="http://newrusada.triagonal.net">http://newrusada.triagonal.net</a> для спортсменов 13 лет и старше на портале доступен Антидопинговый онлайн-курс.



мастерства	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	По согласованию с ответственным в регионе
------------	------------	---	--	----------------	---

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3 x 10 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

**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"**

N 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"		

**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"**

N 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"			

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
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
<b>2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции</b>				
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
<b>3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба</b>				
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"			

## 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>	<b>≈ 600/960</b>		
	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 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 <u>двигательных навыков.</u>
	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	Понятийность. 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.
	...	...	...	...
Этап совершенствования	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного</b>	<b>≈ 1200</b>		

спортивного мастерства	<b>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/ недотренированность	≈ 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	$\approx 120$	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных

	процесс			соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	...		...	...



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

Таблица № 1

№ 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 (2,8 x 2,8 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.	Электротреугольник	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

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

N п/п	Наименование	Единица измерени я	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствовани я спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес тво	срок эксплуат ации (лет)	количес тво	срок эксплуат ации (лет)	количе ство	срок эксплуат ации (лет)	количес тво	срок эксплуат ации (лет)
1.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
5.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерени я	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствовани я спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количе ство	срок эксплуат ации (лет)	количес тво	срок эксплуат ации (лет)	количе ство	срок эксплуат ации (лет)	количес тво	срок эксплуат ации (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 дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями "стипель-чеза"	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

