

Управление образования Артемовского городского округа
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа» №25

ПРИНЯТА:

решением педагогического совета
МАОУ ДО «СШ» №25
Протокол № 4
от «16» марта 2023г.



УТВЕРЖАЮ:

Директор МАОУ ДО «СШ» №25

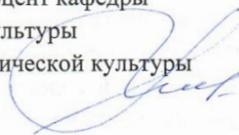

О.С. Хлюпин
Приказ № 20 от «16» марта 2023г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

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

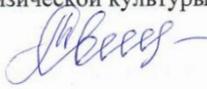
Рецензенты:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры
Теории и методики физической культуры
Екатеринбургского института физической культуры
(филиала) УралГУФК


С.Л. Сазонова

Разработчики программы:
Пятанова А.С. – заместитель директора по УР
Багабиев Р.М. – тренер-преподаватель по легкой атлетике

Кандидат биологических наук, доцент кафедры
Естественно – научных дисциплин
Екатеринбургского института физической культуры
(филиала) УралГУФК


М.В. Светлакова

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке лыжных гонок 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).

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, формирование знаний, умений, навыков в области избранного вида спорта, подготовку и отбор талантливых и одаренных детей

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Легкую атлетику часто называют «королевой спорт», у нее есть все основания претендовать на столь высокий «титул» - это древнейший вид спорта, наиболее естественный и распространенный на земном шаре, пользующийся огромной популярностью. Легкая атлетика стала прародительницей многих видов спорта, в основе которых лежат ее отдельные элементы. В мире авторитет легкоатлетического спорта очень высок.

Легкая атлетика - это различные виды ходьбы и бега, прыжков и метаний, то есть самых, что ни на есть, естественных двигательных действий человека. Девиз современного легкоатлетического спорта - «Быстрее! Выше! Дальше!». Сведения о легкой атлетике как вида спортивной деятельности связаны с историей древних Олимпийских Игр, которые проводились более трех тысяч лет назад в Греции. Основу программы древних Олимпийских Игр составляли легкоатлетические виды - это был бег на длину стадиона (192,27 м) или стадий, только потом программа расширилась.

Легкая атлетика относится к циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям. Это комплекс отличных друг от друга спортивных дисциплин. Распределение их по основным группам - ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья носит условный характер. По своей специфике многочисленные виды легкой атлетики можно разделить на родственные группы:

Спринтерский бег, который делится на гладкий, барьерный и эстафетный. Гладкий спринт - это бег на дистанциях 50,60, 100, 200, 300, 400, 500 и 600 метров; бег с барьерами - 100, 110, 300, 400 метров; эстафетный бег - командный вид соревнований в легкой атлетике, видов эстафетного бега существует множество, но в программу крупнейших официальных соревнований входят два вида спринтерских эстафет - 4 x 100 м, 4 x 400 м для мужских и женских команд.

Бег на средние дистанции - это бег на дистанциях 800, 1000, 1500, 2000 метров, 1 милю (1609 м), эстафеты 4 x 800 м, 4 x 1500 м.

Бег на длинные дистанции и стайерский бег. Основных дистанций в этой группе три - 3000, 5000, 10000 метров.

Бег с препятствиями или стипль-чез, стандартные дистанции для стипль-чеза это 2000 и 3000 метров. Препятствиями в стипль-чезе являются барьеры и яма с водой.

Бег на сверхдлинные дистанции и пробеги - это группа видов весьма объемна. Очень популярны во всем мире пробеги мужчин и женщин по шоссе на дистанциях от 10 км. Сюда также входят часовой и суточные бега.

Марафон - классическая дистанция на 42 км 195 м.

Бег по пересеченной местности или кросс.

Горный бег.

Спортивная ходьба на дистанциях 3, 5, 10, 20, 30 и 50 км.

Прыжки делятся на две группы - вертикальные и горизонтальные. Вертикальные - прыжок в высоту и прыжок с шестом, горизонтальные - прыжок в длину и тройной прыжок.

Метания включают в себя метание диска, молота, копья и толкание ядра.

Многоборья. Видов многоборья существует несколько, но основных - четыре, у мужчин летом 10-борье (бег на 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег на 400 м, бег на 110 м с/б, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег на 1500 м). Зимой многоборье включает 7 и 5 видов: 60 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег на 60 м с/б, прыжок с шестом, бег на 1000 м. Женское семиборье включает следующие виды: бег на 100 м с/б, прыжок в высоту, толкание ядра, бег на 200 м, прыжок в длину, метание копья, бег на 800 м.

Структура системы многолетней подготовки.

Многолетняя подготовка спортсменов включает в себя следующие этапы: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства.

Каждый этап имеет определенную направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи:

1. Этап начальной подготовки – 3 года, в рамках которого формируются группы начальной подготовки (далее – НП). В задачи этапа начальной подготовки входит:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- овладение основных двигательных умений и навыков; - освоение основ техники вида спорта «легкая атлетика»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);
- общие знания об антидопинговых правилах в спорте;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет, в рамках которого формируются тренировочные группы (Т).

Задачами тренировочного этапа является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «легкая атлетика»;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания; - овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях; - овладение общими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»; - знание антидопинговых правил;

- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства (без ограничений), в рамках которого формируются группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства следует считать:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

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

- повышение функциональных возможностей организма;

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;

- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях; - овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «легкая атлетика»;

- приобретение опыта судьи по виду спорта «легкая атлетика»;

- знание антидопинговых правил;

- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика.

С учетом специфики вида спорта «легкая атлетика» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

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

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	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

Объем Программы:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16 -18	20-24
Общее количество часов в год	234 -312	312-416	520 - 624	624 - 936	1040-1248

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

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.

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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
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		

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	15-20	12-17	11-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	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
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	40-50	30-41	10-20	8-17

2.	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15	25-30	29-34
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22	13-17
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	3-5	3-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные	1-2	1-2	2-4	2-4	3-5	5-7
Для спортивных дисциплин прыжки, метания							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	14-21	12-17	11-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-5	3-6	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
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	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	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "Легкая атлетика"

Виды соревнований	Этап НП		Тренировочный этап		Этап ССМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
контрольные	1	2	4	4	6
отборочные	-	1	1	2	2
основные	-	1	1	2	2

План инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Этап программы спортивной подготовки	Необходимые умения и навыки по судейской и инструкторской практике
Этап начальной подготовки	-
Учебно-тренировочный этап:	
1 год	Спортсмены должны овладеть принятой в легкой атлетике терминологией, командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и общеразвивающих упражнений.
2 год	Необходимо способствовать развитию умения наблюдать за выполнением упражнений и находить ошибки в технике выполнения. Юные спортсмены должны уметь правильно показать упражнения (приемы) пройденного практического материала. Спортсмены должны уметь определить ошибки в технике выполнения отдельных приемов и элементов, а также знать способы их исправления. Они должны привлекаться к проведению подготовительной части занятия и разминки, объяснению отдельных технических действий спортсменам младшего возраста. Должны знать правила соревнований в легкой атлетике и уметь выполнять обязанности помощника судьи и секретаря соревнований, а также помощника судьи на отдельных участках.

свыше двух лет	Спортсмены должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее, правильно демонстрировать технику легкоатлетических упражнений; исправлять ошибки при выполнении другими занимающимися. Они должны привлекаться к проведению занятий (в качестве помощника тренера) с легкоатлетами младших возрастных групп. Должны знать правила соревнований по легкой атлетике, уметь выполнять обязанности секретаря, хронометриста, судьи.
----------------	---

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).

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических нагрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

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

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

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности спортсмена. Сюда входят гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В зависимости от вида спорта и условий проведения занятий организуются специальные места для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

Общие методические рекомендации

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

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам обучения приведены в Приложении №5.

III. Система контроля

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

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).

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;
- ✓ демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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.

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

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

№ 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

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		не менее	
			180	170
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		спортивный разряд», «второй 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»

№ 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»**

№ 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	не менее	
		раз	1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество	не менее	
		раз	-	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	не менее	
		раз	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»			

IV. Рабочая программа по виду спорта - легкая атлетика
Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу
спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

Программный материал состоит из 8 основных разделов: теоретическая, общая физическая, специальная физическая и техническая подготовка, медико-биологический контроль, воспитательная и психологическая подготовка, восстановительные мероприятия и инструкторско-судейская практика.

Основные задачи на этапах подготовки

Компоненты системы подготовки	Задачи на этапах подготовки		
	НП	ТГ	ГСС и ВСМ
Теоретическая подготовка	Создать представление о системе занятий	Создать представление о системе подготовке и контроле за состоянием спортсмена	Совершенствование знаний о системе подготовке (вопросы применения средств и методов тренировки, анализ эффективности тренировки, медицинский психологический и педагогический контроль).
Физическая подготовка	Заложить базу всестороннего физического развития на основе широкого применения средств ОФП	Заложить базу СФП путем использования специальных упражнений	Индивидуализировать ОФП и СФП с преимущественным развитием групп участвующих в реализации технических действий
Техническая подготовка	Овладеть основами техники видов легкой атлетики	Совершенствовать технику видов легкой атлетики	Совершенствовать технику избранного вида легкой атлетики
Медико-биологический контроль	Определение состояния здоровья и уровня развития физических качеств	Определение развитие функциональных систем организма учащихся	Определение уровня физической и функциональной подготовленности
Воспитательная работа и психологическая подготовка	Создание коллектива занимающихся и их нацеливание на достижение по-	Воспитание морально-волевых качеств и индивидуальное определение	Воспитание специальных профессиональных навыков и поведения на соревнованиях

	ставленных задач	целей и задач на этап подготовки	для достижения высших спортивных результатов
Восстановительные средства	Создать представление о восстановительных средствах	Добиться применение восстановительных мероприятий согласно периодам годичной подготовки	Использовать все необходимые восстановительные средства для достижения высоких спортивных результатов
Инструкторская и судейская практика		<p>Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки.</p> <p><i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.</p>	<p>Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок.</p> <p><i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, ДЮСШ, к судейству городских и краевых соревнований.</p> <p>Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.</p>

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства тренеры используют различный программный материал, на основе которого составляются индивидуальные планы спортивной подготовки спортсменов.

Программный материал зависит от вида легкой атлетики, в котором специализируется каждый конкретный спортсмен, уровня его квалификации и от поставленных задач на данный спортивный сезон. Одни и те же средства подготовки, составляющие программный материал для практических занятий, могут использоваться как на этапе спортивного совершенствования мастерства, так и на этапе высшего спортивного мастерства. Основное различие состоит в объеме и интенсивности используемых средств.

Необходимо учитывать, что использование средств спортивной подготовки, зависит и от периода подготовки. Очевидно, что в подготовительном и соревновательном периодах используются либо различные средства подготовки, либо существенно изменяются их объем и/или интенсивность.

Рекомендации по использованию программного материала в различных видах легкой атлетики для тренировочных занятий на различных периодах подготовки представлены в таблице:

Программный материал для практических	Предсезонная подготовка к зимнему	Зимний соревновательный сезон	Предсезонная подготовка к летнему	Летний соревновательный сезон	Переходный период, активный
---------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	-----------------------------

занятий	соревновательном у сезону Октябрь-декабрь	Январь-первая декада марта	соревновательном у сезону Март-апрель (часто май)	Июнь-(иногда май)-август (первая декада сентября)	отдых (сентябрь)
	Бег на короткие дистанции				
Бег с интенсивностью 96-100%	+	-	-	+	-
Бег с интенсивностью 91-95%	-	+	+	+	-
Бег с интенсивностью ниже 91%	+	-	+	-	-
Бег с низкого старта	+	+	+	+	-
Фартлек	+	-	+	-	-
Эстафетный бег	-	+	+	+	-
Спец. беговые упражнения	+	+	+	+	-
Прыжковые упражнения	+	+	+	+	-
Кроссовый бег	+	+	+	+	+
Разминочный и заминочный бег	+	+	+	+	+
Упр. с отягощениями, штанга	+	+	+	+	-
Круговая тренировка	+	-	+	-	-
ОФП, в том числе:					
Общеразвивающи е упражнения	+	+	+	+	
Спортивные игры по упрощённым правилам	+	-	+	-	+
Акробатические упражнения	+	-	+	-	+
Упражнения на снарядах	+	-	+	-	+
Упражнения на расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+
Плавание	+	-	+	-	+
Контрольные соревнования	+	+	+	+	-

Программный материал для практических занятий	Предсезонная подготовка к зимнему соревновательном у сезону Октябрь-декабрь	Зимний соревновательны й сезон Январь-первая декада марта	Предсезонная подготовка к летнему соревновательном у сезону Март-апрель (часто май)	Летний соревновательны й сезон Июнь-(иногда май)-август (первая декада сентября)	Переходны й период, активный отдых (сентябрь)
	Бег на средние и длинные дистанции				

Бег в аэробном режиме (ЧСС до 155 уд/мин)	+	+	+	+	+
Бег в смешанном режиме (ЧСС 156-175 уд/мин.)	-	+	+	+	-
Бег в анаэробном режиме (ЧСС свыше 180 уд/мин)	+	+	-	+	-
Равномерный кроссовый бег	+	+	+	+	+
Длительный кроссовый бег	+	+	+	+	-
Интервальный бег (переменный бег)	-	+	+	+	-
Повторный бег	-	+	-	+	-
Темповой бег	+	-	+	+	-
Бег в гору, с горы	+	-	+	-	-
Фартлек	+	+	+	+	-
Спец. беговые упражнения	+	+	+	+	-
Прыжковые упражнения	+	+	+	+	+
Разминочный и заминочный бег	+	-	+	-	-
Упр. с отягощениями, штанга	+	-	+	-	-
Круговая тренировка	+	-	-	-	-
ОФП, в том числе:					
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	-
Спортивные игры по упрощённым правилам	+	-	+	-	+
Акробатические упражнения	+	-	+	-	-
Упражнения на снарядах	+	-	+	-	-
Упражнения на расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+
Плавание	+	-	+	-	+
Контрольные соревнования	+	+	+	+	-

Программный материал для практических занятий	Предсезонная подготовка к зимнему соревновательному сезону Октябрь-декабрь	Зимний соревновательный сезон Январь-первая декада марта	Предсезонная подготовка к летнему соревновательному сезону Март-апрель	Летний соревновательный сезон Июнь-(иногда май)-август (первая декада	Переходный период, активный отдых (сентябрь)
---	---	---	---	---	---

			(часто май)	сентября)	
Спортивная ходьба					
Ходьба (ЧСС 130 уд./мин)	+	+	+	+	+
Ходьба (ЧСС 130-150 уд./мин)	+	+	+	+	+
Ходьба (ЧСС 150-170 уд./мин)	-	+	+	+	-
Ходьба (ЧСС 170 и выше уд./мин)	-	+	-	+	-
Темповая ходьба	+	+	+	+	+
Специальные упражнения ходока	+	+	+	+	+
Прыжковые упражнения	+	-	+	-	+
Разминочный и заминочный бег	+	+	+	+	+
Упражнения с отягощениями, штанга	+	-	+	-	+
Круговая тренировка	+	-	+	-	-
ОФП, в том числе:					
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+
Спортивные игры по упрощённым правилам	+	-	+	-	+
Акробатические упражнения	+	-	+	-	+
Упражнения на снарядах	+	-	+	-	-
Упражнения на расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+
Плавание	+	-	+	-	+
Контрольные соревнования	+	+	+	+	-

Программный материал для практических занятий	Предсезонная подготовка к зимнему соревновательному сезону Октябрь-декабрь	Зимний соревновательный сезон Январь-первая декада марта	Предсезонная подготовка к летнему соревновательному сезону Март-апрель (часто май)	Летний соревновательный сезон Июнь-(иногда май)-август (первая декада сентября)	Переходный период, активный отдых (сентябрь)
Бег с интенсивностью 96-100%	+	-	-	+	+
Бег с интенсивностью 91-95%	-	+	+	+	-
Бег с	+	-	+	-	-

интенсивностью ниже 91%					
Бег с низкого старта	+	+	+	+	-
Бег с барьерами стандартной высоты и расстановки	+	+	+	+	+
Бег с барьерами нестандартной высоты и расстановки	+	-	+	-	-
Спец. беговые упражнения	+	+	+	+	-
Спец. беговые упражнения барьериста	+	+	+	+	-
Прыжковые упражнения	+	-	+	-	-
Кроссовый бег	+	+	+	+	+
Разминочный и заминочный бег	+	+	+	+	+
Упр. с отягощениями, штанга	+	+	+	+	+
Круговая тренировка	+	-	+	-	-
ОФП, в том числе:					
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+
Спортивные игры по упрощённым правилам	+	-	-	+	+
Акробатические упражнения	-	+	+	+	-
Упражнения на снарядах	+	-	+	-	-
Упражнения на расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+
Плавание	+	-	+	-	+
Контрольные соревнования	+	+	+	+	-

Программный материал для практических занятий	Предсезонная подготовка к зимнему соревновательному сезону Октябрь-декабрь	Зимний соревновательный сезон Январь-первая декада марта	Предсезонная подготовка к летнему соревновательному сезону Март-апрель (часто май)	Летний соревновательный сезон Июнь-(иногда май)-август (первая декада сентября)	Переходный период, активный отдых (сентябрь)
Прыжки в высоту с полного разбега	-	+	-	+	-

Прыжки в высоту с укороченного разбега	+	-	+	-	-
Спринтерский бег	+	+	+	+	+
Бег на отрезках 100-300 м	+	-	+	-	-
Барьерный бег	+	-	+	-	-
Барьерные упражнения	+	-	+	-	-
Спрыгивания с возвышения	+	-	+	-	-
Горизонтальные прыжковые упражнения	+	-	+	-	-
Специальные беговые упражнения	+	+	+	+	-
Разминочный и заминочный бег	+	+	+	+	-
Упр. с отягощениями, штанга	+	+	+	+	-
Круговая тренировка	+	-	+	-	-
ОФП, в том числе:					
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+
Спортивные игры по упрощённым правилам	+	-	+	-	+
Акробатические упражнения	+	-	+	-	-
Упражнения на снарядах	+	-	+	-	-
Упражнения на расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+
Плавание	+	-	+	-	+
Контрольные соревнования	+	+	+	+	-

Программный материал для практических занятий	Предсезонная подготовка к зимнему соревновательному сезону Октябрь-декабрь	Зимний соревновательный сезон Январь-первая декада марта	Предсезонная подготовка к летнему соревновательному сезону Март-апрель (часто май)	Летний соревновательный сезон Июнь-(иногда май)-август (первая декада сентября)	Переходный период, активный отдых (сентябрь)
Прыжки с полного разбега	-	+	-	+	-
Прыжки с укороченного разбега	+	-	+	-	-
Спринтерский бег	+	-	+	-	-

со старта на отрезках 30-100 м					
Бег с ходу 20-60 м	+	+	+	+	+
Бег на отрезках 100-500 м	+	-	+	-	-
Барьерный бег	+	-	+	-	-
Барьерные упражнения	+	-	+	-	-
Спрыгивания с возвышения	+	-	+	-	-
Горизонтальные прыжковые упражнения типа «скачки»	+	+	+	+	-
Специальные беговые упражнения	+	+	+	+	-
Разминочный и заминочный бег	+	+	+	+	+
Упр. с отягощениями, штанга	+	+	+	+	-
Круговая тренировка	+	-	+	-	-
ОФП, в том числе:					
Кроссовый бег	+	+	+	+	+
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+
Спортивные игры по упрощённым правилам	+	-	+	-	+
Акробатические упражнения	+	-	+	-	-
Упражнения на снарядах	+	-	-	-	
Упражнения на расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+
Плавание	+	-	+	-	+
Контрольные соревнования	+	+	+	+	-

Программный материал для практических занятий	Предсезонная подготовка к зимнему соревновательному сезону Октябрь-декабрь	Зимний соревновательный сезон Январь-первая декада марта	Предсезонная подготовка к летнему соревновательному сезону Март-апрель (часто май)	Летний соревновательный сезон Июнь-(иногда май)-август (первая декада сентября)	Переходный период, активный отдых (сентябрь)
	Прыжок с шестом				
Прыжки с шестом с полного разбега	-	+	-	+	-
Прыжки в высоту с укороченного разбега	+	-	+	-	-
Спринтерский бег со старта на отрезках 30-100	+	-	+	-	-

Бег с ходу 20-60 м	+	+	+	+	-
Бег с шестом и разбеги	+	+	+	+	+
Бег на отрезках до 100 м со скоростью 96-100% от максимальной	-	+	-	+	+
Упражнения спецподготовки с шестом	+	-	+	-	-
Барьерные упражнения	+	-	+	-	-
Горизонтальные прыжковые упражнения	+	-	+	-	-
Специальные беговые упражнения	+	+	+	+	-
Упражнения с отягощениями, штанга	+	+	+	+	-
Круговая тренировка	+	-	+	-	-
Разминочный и заминочный бег	+	+	+	+	+
ОФП, в том числе:					
Кроссовый бег	+	-	+	-	-
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+
Спортивные игры по упрощённым правилам	+	-	+	-	+
Акробатические упражнения	+	-	+	-	-
Упражнения на снарядах	+	-	+	+	-
Упражнения на расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+
Плавание	+	-	+	-	+
Контрольные соревнования	+	+	+	+	-

Программный материал для практических занятий	Предсезонная подготовка к зимнему соревновательному сезону Октябрь-декабрь	Зимний соревновательный сезон Январь-первая декада марта	Предсезонная подготовка к летнему соревновательному сезону Март-апрель (часто май)	Летний соревновательный сезон Июнь-(иногда май)-август (первая декада сентября)	Переходный период, активный отдых (сентябрь)
	Метания				
Броски снаряда нормального веса	-	+	-	+	-
Броски снаряда облегченного веса	-	+	-	+	-
Броски снаряда утяжеленного веса	+	-	+	-	-
Броски вспомогательного снаряда	+	-	+	-	-
Спринтерский бег со старта на отрезках 60-150 м.	+	-	+	-	-
Барьерный бег	+	-	+	-	-
Барьерные упражнения	+	-	+	-	-

Напрыгивание на возвышения	+	-	+	-	-
Горизонтальные прыжковые упражнения типа «скачки» и «многоскоки»	+	-	+	-	-
Специальные беговые упражнения	+	+	+	+	-
Упражнения с отягощениями, штанга	+	+	+	+	-
Круговая тренировка	+	-	+	+	-
Разминочный и заминочный бег	+	+	+	+	+
ОФП, в том числе:					
Кроссовый бег	+	-	+	-	+
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+
Спортивные игры по упрощённым правилам	+	-	+	-	+
Акробатические упражнения	+	-	+	-	-
Упражнения на снарядах	+	-	+	-	-
Упражнения на расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+
Плавание	+	-	+	-	+
Контрольные соревнования	+	+	+	+	-

Программный материал для практических занятий	Предсезонная подготовка к зимнему соревновательному сезону Октябрь-декабрь	Зимний соревновательный сезон Январь-первая декада марта	Предсезонная подготовка к летнему соревновательному сезону Март-апрель (часто май)	Летний соревновательный сезон Июнь-(иногда май)-август (первая декада сентября)	Переходный период, активный отдых (сентябрь)
	Многоборье				
Бег с максимальной скоростью до 100 м.	+	+	+	+	-
Бег на отрезках свыше 100 м. Интенсивность 85-90 % от макс.	+	-	+	-	-
Кроссовый бег	+	-	+	-	-
Фартлек	+	-	+	-	-
Барьерный бег	+	+	+	+	-
Специальные и имитационные	+	-	+	-	-

барьерные упражнения					
Прыжки в длину	+	+	+	+	-
Специальные и имитационные упражнения для прыжка в длину	+	-	+	-	-
Прыжки в высоту	+	+	+	+	-
Специальные и имитационные упражнения для прыжка в высоту	+	-	+	-	-
Прыжки с шестом	+	+	+	+	-
Специальные и имитационные упражнения для прыжка с шестом	+	-	+	-	-
Толкание ядра	+	+	+	+	-
Специальные и имитационные упражнения для толкания ядра	+	-	+	-	-
Метание копья	+	+	+	+	-
Специальные и имитационные упражнения для метания копья	+	-	+	-	-
Метание диска	+	+	+	+	-
Специальные и имитационные упражнения для метания диска	+	-	+	-	-
Упражнения с отягощениями, штанга	+	+	+	+	-
Круговая тренировка	+	-	+	-	-
Разминочный и заминочный бег	+	+	+	+	+
ОФП, в том числе:					
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+
Спортивные игры по упрощённым правилам	+	-	+	-	+
Акробатические упражнения	+	-	+	-	+
Упражнения на снарядах	+	-	+	-	+
Упражнения на расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+
Плавание	+	-	+	-	+
Контрольные соревнования	+	+	+	+	-

V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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.

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 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 осмот-

ра 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 03.12.2020г., регистрационный №61238).

***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 (2,8x2,8 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			
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	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

№ 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.	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

№ 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.	Трипошки 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

Кадровые условия реализации Программы:

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), 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).

Информационно-методические условия реализации Программы.

Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей учебно-тренировочного процесса.

Структура тренировочного занятия имеет три части:

- Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности спортсменов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или) специальную разминку;
- Основная часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки;
- Заключительная часть (5-10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Список основных рекомендуемых литературных источников

1. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2000.
2. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990.
3. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера. - М. Советский спорт: 2007.
4. Лахов В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2004.
5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010.
6. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010.
7. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев: Олимпийская литература, 2001.
8. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003

Список дополнительных рекомендуемых литературных источников

1. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – Киев.: Олимпийская литература, 2001.
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта.- М.: Физическая культура и спорт, 1980.
3. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. – М., 1990.
4. Лемешков В.С. Концепция подготовки квалифицированных спортсменов в циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости: методические рекомендации – Гомель, 1993 г.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] (www.gto.ru)
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации легкой атлетики [электронный ресурс] (<http://rusathletics.info/>)
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (www.olympic.ru)
4. Официальный интернет-сайт международной федерации легкой атлетики (FIS) [электронный ресурс] (<http://www.iaaf.org/home>)
5. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
6. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
7. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

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 двух лет	Свыше двух лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4.5-6	6-8	10-12	12-18	20-24	24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		15		12		10		4
		1.	Общая физическая подготовка	94	100	104	96	320
2.	Специальная физическая подготовка	34	54	60	98	440	530	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	74	106	120	136	170	200	
4.	Техническая подготовка	18	16	16	16	148	170	
5.	Тактическая подготовка	22	78	80	100	18	22	
6.	Теоретическая подготовка	62	60	44	60	18	22	
7.	Психологическая подготовка	-	-	54	72	18	22	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	10	10	10	10	
9.	Инструкторская практика	-	-	10	10	22	20	
10.	Судейская практика	-	-	10	10	22	20	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	6	8	32	40	

12.	Восстановительные мероприятия	1	1	6	8	32	30
Общее количество часов в год		312	416	520	624	1248	1456

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых	В течение года

	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)	спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	мероприятие	Тема	Сроки проведения	Ответственный
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Тренер-преподаватель
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Летняя оздоровительная кампания	зам. директора по УР
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	1 раз в год	Спортсмен
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе Формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Тренер-преподаватель
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Летняя оздоровительная кампания	зам. директора по УР
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	1 раз в год	Спортсмен
	Родительское собрание	Определение понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель

		ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Семинар для тренеров и спортсменов	Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	1 раз в год	Спортсмен

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	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)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 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 волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	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	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 спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и

	в обществе. Состояние современного спорта			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	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 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	≈ 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	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа

	обучающегося			учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 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.
	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

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Категория контингента	Кратность проведения	Врачи-специалисты	Клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования	Примечание
Лица, занимающиеся на этапе начальной подготовки	1 раз в 12 месяцев	Педиатр или терапевт (по возрасту) в случае установления I или II группы здоровья.	Определение группы здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации, объем которых установлен приказами Минздрава России.	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования. Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний и рядом других факторов риска, спецификой типа физической активности.
		Врач по спортивной медицине (в случае установления III или IV группы здоровья)	<p>Антропометрия</p> <p>Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний, оценка наследственных факторов риска (опросники и протоколы).</p> <p>Электрокардиография (далее - ЭКГ) Эхокардиографическое исследование (далее - ЭхоКГ) по медицинским показаниям Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) по медицинским показаниям</p> <p>Оценка реакции организма на физическую нагрузку с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений</p> <p>Определение допуска к</p>	

			занятиям/	
Лица, занимающиеся спортом на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	1 раз в 12 месяцев	<p>Педиатр/терапевт (по возрасту)</p> <p>Травматолог-ортопед</p> <p>Хирург</p> <p>Невролог</p> <p>Оториноларинголог</p> <p>Офтальмолог</p> <p>Кардиолог</p> <p>Гинеколог(по показаниям)</p> <p>Уролог (по показаниям)</p> <p>Дерматовенеролог (по показаниям)</p> <p>Стоматолог (по показаниям)</p> <p>Врач по спортивной медицине</p>	<p>Клинический анализ крови</p> <p>Биохимический анализ крови: кортизол, тестостерон общий, аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспаратаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), лактатдегидрогеназа (ЛДГ), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевины, мочевая кислота, креатинин, общий белок; фосфор, натрий, кальций, калий, железо) Клинический анализ мочи Антропометрия</p> <p>Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний (опросники и протоколы).</p> <p>ЭКГ, ЭхоКГ</p> <p>Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) (по показаниям) Холтеровское мониторирование (по показаниям) Спирография,</p> <p>Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год)</p> <p>Ультразвуковое исследование (далее - УЗИ) органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы. КТ7МРТ</p>	<p>По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования.</p> <p>Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний (в том числе у родственников) и рядом других факторов риска, спецификой типа физической активности.</p>

			<p>(по показаниям)</p> <p>Нарастающий дозированный нагрузочный тест (не менее субмаксимального) в соответствии с методическими рекомендациями, сообразно с видом спорта, характером и амплитудой выполняемой спортсменом работы, с целью:</p> <p>а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющих патологических изменений;</p> <p>б) оценки физической работоспособности</p>	
--	--	--	---	--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109021975

Владелец Хлюпин Олег Сергеевич

Действителен с 11.04.2023 по 10.04.2024