

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва № 3 «Легкая атлетика»
городского округа Тольятти

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
протокол № 01
от «28 » января 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора МБУДО СШОР
№ 3 «Легкая атлетика»



Некрасов А.С.

2026 г.

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

Разработана в соответствии с требованиями федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного
приказом министерства спорта Российской Федерации
от «24» ноября 2025 г. № 1016

Срок реализации программы – не ограничен
Программа рассчитана на весь возрастной период

Авторы-составители:
Заместитель директора по спортивной работе:
Елантьева Наталья Геннадьевна
Инструктор-методист:
Петрова Тамара Петровна

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	3
2.2 Объем Программы спортивной подготовки	3
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.3.1 Учебно-тренировочные занятия.....	4
2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия.....	5
2.3.3 Объем соревновательной деятельности	6
2.4 Годовой учебно-тренировочный план	7
2.4.1 Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	7
2.4.2 Годовой учебно-тренировочный план	10
2.5 Календарный план воспитательной работы	11
2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	14
2.7 Планы инструкторской и судейской практики	15
2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
3. Система контроля	23
3.1 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификацией лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	24
3.2 Качественный состав группы.....	28
4. Рабочая программа	29
4.1 Программный материал для практических занятий	29
4.2 Теоретическая подготовка	38
4.3 Учебно - тематический план по теоретической подготовке	40
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	45
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	46
6.1 Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	46
6.2 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	49
6.3 Обеспечение спортивной экипировкой	52
6.4 Кадровые условия реализации Программы	54
7. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	54
7.1 Список библиографических источников	54
7.2. Перечень Интернет – ресурсов	55
7.3 Федеральные документы	55

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке (*беговое, прыжки и метание*) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от «24» ноября 2025 г. № 1016 ¹ (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, реализация учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по «легкой атлетике».

Весь процесс многолетнего учебно-тренировочного процесса обучающихся делится на четыре основных этапа и взаимосвязан с годами обучения в группах спортивных школ.

Этап начальной подготовки (далее - НП), Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ) и этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ). Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице.

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)	2-6	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

2.2 Объем Программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной	Учебно-тренировочный	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного

¹ (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 января 2026 г., регистрационный № 84913).

	подготовки		этап (этап спортивной специализации)		спортивного мастерства	мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6	9	12	18	24
Общее количество часов в год	312	312	468	624	936	1248

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

2.3.1 Учебно-тренировочные занятия

Для достижения поставленных задач предусматриваются формы и методы совместной деятельности с учетом ступенчатости обучения.

На этапе начальной подготовки основными методами теоретической подготовки являются:

- беседы;
- демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов);
- просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

На учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) используются:

- изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки, обучающихся видами легкой атлетики;

- разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки;
- лекции по вопросам тренировки и обучения;
- тестовые задания;
- дискуссии;
- практикумы;
- беседы;
- демонстрация наглядных пособий;
- просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в дополнение к указанным методам применяются:

- разбор и анализ отдельных методических статей;
- участие обучающихся в планировании и анализе тренировки;
- коллективные разборы киноколяцков, видеозаписей;
- обсуждение книг и статей по вопросам тренировок легкоатлетов,
- просмотр, разборы техники и тактики спортсменов на соревнованиях.

Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности обучающегося, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты обучающегося.

Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности обучающегося и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов учебно-тренировочных занятий.

Индивидуальный план формируется личным тренером-преподавателем для каждого обучающегося и утверждается руководителем спортивной школы.

2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	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	-	18	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	18	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	

2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.3.3 Объем соревновательной деятельности

К объему соревновательной деятельности относятся: контрольные, отборочные и основные соревнования.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающихся. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора обучающихся в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. На этих соревнованиях обучающийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	2	2	2	2	2
Отборочные	-	1	1	2	4
Основные	-	1	1	2	4

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

Требование к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положением (регламентом) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «легкая атлетика»;
- наличия медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных 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, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

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

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, определенное с учетом периодов развития физических качеств обучающихся и приведено в таблице.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствов ания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивных дисциплин «бег на короткие дистанции», «прыжки», «метания»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	75-79	72-77	29-38	18-25	18-23	16-21
2.	Специальная физическая подготовка (%)			22-29	26-33	26-35	26-35
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	2-6	3-7	3-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-17	13-18	24-30	25-31	28-35	26-36
5.	Тактическая,	5-8	5-8	6-9	9-11	11-13	12-15

	теоретическая, психологическая подготовка (%)						
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	2-6	2-6	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-6
Для спортивных дисциплин «бег на средние и длинные дистанции», «ходьба»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	75-79	72-77	50-60	41-51	20-25	17-23
2.	Специальная физическая подготовка (%)			12-15	15-19	25-36	29-38
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	1-4	2-6	3-7	5-10
4.	Техническая подготовка (%)	12-17	13-18	15-22	20-25	22-28	16-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-12	11-14	16-20
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-5	2-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-6
Для спортивной дисциплины «многоборье»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	75-82	72-80	41-55	33-44	18-30	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)			20-34	20-31	31-43	32-48

3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	1-4	2-6	3-6	4-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-21	15-24	21-26	23-28	21-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-10	6-10	8-12	8-12	12-16
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	2-6	2-6	2-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-6

2.4.2 Годовой учебно-тренировочный план

Для спортивных дисциплин «бег на короткие дистанции», «прыжки», «метания»

№ 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 (НП-1)	Свыше года (НП 2-3)	До трех лет (УТ 1-3)	Свыше трех лет (УТ 4-6)		
		Недельная нагрузка в часах					
		6 часов	6 часов	9 часов	12 часов	18 часов	24 часа
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Количество лиц проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки					
от 10		от 8		от 2		от 1	
1.	Общая физическая подготовка	146	133	140	146	190	228
2.	Специальная физическая подготовка	94	104	120	185	262	348
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	3	9	25	46	74
4.	Техническая подготовка	46	46	140	156	262	348
5.	Тактическая подготовка	9	9	21	24	52	76
6.	Теоретическая подготовка	9	9	14	20	30	42
7.	Психологическая подготовка	2	2	6	18	20	32
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3	6	6	9
9.	Инструкторская практика	0	0	6	14	20	26
10.	Судейская практика	0	0	3	11	17	24
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	3	9	14	18
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	3	10	17	23
Общее количество часов в год		312	312	468	624	936	1248

Для спортивных дисциплин «бег на средние и длинные дистанции», «ходьба»

№ 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
		Недельная нагрузка в часах					
		6 часов	6 часов	9 часов	12 часов	18 часов	24 часа
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Количество лиц проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки					
		от 10		от 8		от 2	от 1
1.	Общая физическая подготовка	146	133	248	280	208	228
2.	Специальная физическая подготовка	94	104	72	106	262	412
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	3	9	12	46	74
4.	Техническая подготовка	46	46	70	126	234	234
5.	Тактическая подготовка	9	9	24	30	64	118
6.	Теоретическая подготовка	9	9	13	18	26	46
7.	Психологическая подготовка	2	2	4	14	22	36
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	8	10	12
9.	Инструкторская практика	0	0	4	6	17	22
10.	Судейская практика	0	0	5	6	20	28
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	2	2	6	8	10	14
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	9	10	17	24
Общее количество часов в год		312	312	468	624	936	1248

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В 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-методиста; - 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
1.3.	Групповые экскурсии	Экскурсия на кафедру физической культуры и спорта в Тольяттинский государственный университет.	Март
1.4.	Групповые экскурсии	Экскурсия на кафедру физической культуры и спорта в Тольяттинский социально – педагогический колледж.	Апрель
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
2.3.	Групповые собрания	Проведение групповых собраний с обучающимися: организационное - цели, задачи, режим учебно-тренировочного процесса.	Январь
2.4.	Беседы, конкурсы, презентации.	В рамках всероссийской акции «Я выбираю спорт!»	Январь
2.5.	Информационная консультация обучающихся	Антидопинг. Важные факты и основные моменты. Последствие допинга для здоровья.	Март
2.6.	Беседа на тему: «Экологическая безопасность».	Всемирный День здоровья.	Апрель
2.7.	Беседа о вреде наркотиков и борьбе с наркоманией.	«Скажи наркотикам Нет! Сделай правильный выбор».	Май
2.8.	Обсуждение с обучающимися антидопинговых правил	«Нарушение антидопинговых правил. Последствия нарушения антидопинговых правил, санкции».	Июнь
2.9.	Беседа	Соблюдение правил поведения на воде.	Июль
2.10	Беседа, обмен мнениями	Правила поведения болельщиков во время спортивных соревнований. Здоровое соперничество.	Сентябрь
3.	Патриотическое воспитание		
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	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года

	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)		
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, организуемые в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
3.3.	Беседа - лекция	Организация и проведение мероприятий по поздравлению с Днём защитника Отечества	Февраль
3.4.	Беседа - лекция	Многогранное понятие - толерантность	Марта
3.5.	Беседы, конкурсы, презентации.	Празднование Дня Победы в Великой Отечественной войне. Информация о празднике.	Мая
3.6.	Участие в спортивных мероприятиях, состязаниях, играх, конкурсах	Участие в традиционных массовых праздничных мероприятиях в честь Дня города.	Июнь
3.7.	Беседы в группах, информация о празднике	12 июня - «День России», его характеристика, значение.	Июнь
3.8.	Участие в спортивных мероприятиях	Всероссийский день физкультурника.	Август
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 обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	В течение года

		- правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся.	
4.2.	Викторины, мастер-классы	Презентация школы на городских мероприятиях.	В течение года
4.3.	Групповая разработка буклета о легкой атлетике.	Распространение буклета на городских мероприятиях, соревнованиях с информацией о легкой атлетике.	В течение года
4.4.	Проведение мастер - класса	Проведение мастер - класса обучающимися высокого класса для вновь поступивших детей и их родителей.	В течение года
4.5.	Подготовка поделок, стенгазет и рисунков	Празднование Нового года, 8 марта, день тренера.	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое спортивной школой		
5.1	Профилактическая беседа	«Как вести себя при угрозе террористического акта»	В течение года
5.2.	Организация и проведение городских и внутришкольных физкультурно-спортивных мероприятий	Городские и внутришкольные физкультурно-спортивными мероприятия.	Согласно календарному плану

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседа «Ценности спорта. Честная игра»	Март	Информационная беседа и консультация обучающихся.
	Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	Апрель	Научить обучающихся, проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1-2 раза в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	«Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
	«Роль тренера-преподавателя в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1-2 раза в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора-методиста и участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий в качестве помощника судей. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе используя для этого практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах спортивной подготовки.

Примерный план инструкторско-судейской практики

Группа	Должны знать и овладеть	Средства
УТ-1, УТ-2, УТ-3	- Овладеть принятой в данном виде спорта терминологией, командами. - Овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. - Наблюдать за выполнением упражнений, находить ошибки и уметь их исправлять. - Знать и уметь выполнять специальные беговые упражнения. - Знать места расположения в манеже или на стадионе отметок для пробегающих отрезков: 30, 40, 50, 60, 80, 90, 100, 120, 150 м и т. д. - Знать и соблюдать порядок движения на дорожках, технику безопасности в секторах для толкания ядра и прыжков. - Оказывать помощь при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки. - Обучающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников: - при проведении разминки, основной части тренировки; - при разучивании отдельных упражнений с обучающимися младших возрастов.	Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, слайдов.
УТ-4,	Изучать и знать основные правила судейства соревнований.	Изучение спортивной литературы, беседы, семинары,

УТ-5, УТ-6	2. Привлекать обучающихся к отдельным судейским обязанностям в качестве помощника судьи по награждению, помощника стартера и пр. занятиях. 3. Уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, уметь составлять конспект учебно-тренировочного занятия. 4. Правильно демонстрировать технику бега и некоторых других видов легкой атлетики. 5. Замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися. 6. Помогать тренеру-преподавателю в работе с младшими возрастными группами. 7. Обязаны знать правила соревнований по бегу, функции стартера, судьи на финише и судьи-секундометриста. 8. Уметь составлять четвертьфинальные, полуфинальные и финальные забеги. 9. Ведение протоколов соревнований. 10. Проведение контрольных соревнований. 11. Знакомство с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д.	консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, оказание помощи в практических занятиях и в организации и проведении школьных соревнований.
ССМ, ВСМ	1. Уметь подбирать основные упражнения и самостоятельно проводить все учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах. 2. Уметь самостоятельно обучать основным техническим элементам. 3. Составлять конспект учебно-тренировочных занятий, отвечающий поставленной задаче. 4. Грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. 5. Правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений. 6. Обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости. 7. Уметь объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. 8. Должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике. 9. Участвовать в судействе внутришкольных и городских соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту. 10. Выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.	Семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы, практические занятия, участие в организации и проведении соревнований.

2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по виду спорта «легкой атлетике»

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «лёгкая атлетика».

Одной из особенностей реализации данной программы является организация образовательного процесса в соответствии с функциональными возможностями обучающихся.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, осуществляют медицинское обеспечение при наличии лицензии на право осуществления медицинской деятельности.

Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования обучающихся (далее - ТМН). ТМН за обучающихся осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к учебно-тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных по пост нагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы спортивной подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска обучающегося по состоянию здоровья к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы; вегетативной нервной системы; сердечнососудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного).

Заключение по итогам ТМН включает комплексный анализ проведенного обследования обучающихся, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН обучающихся и подготовка соответствующей документации.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции учебно-тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей обучающегося составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годовичного цикла.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности обучающихся после завершения определенного этапа подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья обучающегося и рекомендаций тренера-преподавателя и врача команды определяют порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития обучающегося.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечнососудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;
- сердечнососудистая система, дыхательная система; эндокринная система; центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;
- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии обучающийся получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН) ВПН за лицами, обучающимися спортом, заключается в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером-преподавателем за ходом учебно-тренировочного процесса обучающегося.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма обучающегося, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления. ВПН проводятся:

- в процессе тренировки обучающихся для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья обучающегося, его физическому развитию и тренированности, а так же даются рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения учебно-тренировочных занятий обучающихся в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;

- исследование влияния учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающегося;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированности обучающегося;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-просветительная работа с обучающимися (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на учебно-тренировочных занятиях, на учебно-тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре, спортивной медицине и тренером-преподавателем.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВПН, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД. ВПН проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения учебно-тренировочных занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий). Состояние спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений. Оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения учебно-тренировочного занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого обучающегося;

4-й этап: составление «физиологической» кривой учебно-тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером-преподавателем для внесения необходимых корректив в план учебно-тренировочных занятий. Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму учебно-тренировочных занятий. Врачебное заключение обсуждается с тренерами-преподавателями, а также с самим обучающимся. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информируют тренера-преподавателя обо всех изменениях, произошедших в состоянии обучающегося.

На основании результатов тренер-преподаватель со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планируют учебно-тренировочный процесс, участвуют в составлении перспективных и текущих планов тренировки, обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы учебно-тренировочного процесса и применения восстановительных средств.

Вследствие применения серии больших нагрузок или частого участия в соревнованиях у спортсменов могут наблюдаться перевозбуждение или угнетение нервной системы, отражающиеся на работоспособности обучающихся. Необходимо помнить, что использование всех выше приведенных медико-биологических средств допустимо только при назначениях спортивного врача.

Рекомендуемые средства восстановления

Восстановительные комплексы общего воздействия	Восстановительные комплексы направленного характера (специальная подготовка)			
	Аэробная работа	Аэробно-анаэробная работа	Анаэробная работа	Силовая подготовка в смешанном аэробно-анаэробном режиме
Сауна (баня)	Синусоидально-модулированные токи	Локальная декомпрессия	Теплая эвкалиптовая ванна	Вибромассаж
Общий ручной массаж	Тонизирующее растирание	Горячая ванна с хвойным экстрактом	Синусоидально-модулированные токи	Азотная ванна
Аэроионизация	Аэроионизация	Аэроионизация	Аэроионизация	Аэроионизация
Сегментарный массаж	Ультразвуковой массаж	Кислородная ванна	Сауна	Вибромассаж
Ультрафиолетовое облучение	Амплипульс	Аэроионизация	Аэроионизация	Ультрафиолетовое облучение
Общий ручной	Гидромассаж	Ультрафиолетовое облучение	Ультрафиолетовое облучение	Тепловая соляно-содовая ванна
Тепловая хвойная ванна	Теплый дождевой душ	Теплая ванна с Хвойным экстрактом	Теплый дождевой душ	Вибромассаж
Стимуляция БАТ	Тонизирующее растирание	Локальная декомпрессия	Амплипульс	Стимуляция БАТ
Аэроионизация	Ультрафиолетовое облучение	Ультрафиолетовое облучение	Аэроионизация	Аэроионизация

Примерная схема использования сауны, массажа, водных процедур в недельном цикле учебно-тренировочных занятий

Дни недели	Утро	После первого учебно-тренировочного занятия	После второго учебно-тренировочного занятия
Понедельник	Обливание	Вибромассаж - 15 мин	Общий ручной массаж
Вторник	Душ переменной температуры	Частный (местный) ручной массаж	Общая ванна
Среда	Ножные ванны	Плавание - 20 мин	Подводный массаж
Четверг	Душ переменной температуры	Душ	Сауна (баня), 3 захода по 5 мин
Пятница	Ножные ванны, обливание	Вибромассаж - 15 мин	Общий ручной массаж
Суббота	Душ переменной температуры	Плавание - 25 мин	Подводный массаж
Воскресенье	Ножные ванны, обливание	-	Сауна (баня)

Углубленное медицинское обследование обучающихся (далее - УМО)

УМО обучающегося проводится на основании Приказа Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н, в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования обучающегося, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции учебно-тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм обучающегося, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма обучающегося, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях. УМО проводится на всех этапах многолетней подготовки обучающихся.

Зачисление в группы НП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО обучающихся в группах начальной подготовки (2-й и 3-й год обучения) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО зачисленных в группы учебно-тренировочного этапа проводится специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО обучающихся в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проводится специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту обучающегося или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения.

Психологический контроль

В современном спорте обучающиеся и тренеры-преподаватели испытывают очень высокие физические и психические нагрузки, во время учебно-тренировочных занятий и, особенно во

время ответственных соревнований. Под их воздействием нередко возникают различные отклонения в нервно-психической сфере. Они начинают испытывать чрезмерное волнение перед стартом, теряют сон, аппетит, у них появляются головные боли, необъяснимый страх, повышенная раздражительность и т.п. С точки зрения медицины - это болезненное состояние, и необходимо вовремя принять меры. Специалисты-психологи, на основе исследований личности и психического состояния обучающихся дают заключение об их психических возможностях. Они разрабатывают определенные рекомендации для них, на основе которых можно улучшить спортивную форму и создать наиболее комфортное психологическое состояние. Непосредственное воздействие должны осуществлять врачи-психотерапевты и психологи.

Они могут решать следующие задачи специальной психологической подготовки:

- 1) ликвидировать нарушения в нервно - психической сфере;
- 2) создать психологический режим, благоприятный для сохранения здоровья обучающихся;
- 3) обучить обучающихся умению достигать оптимального состояния психической готовности к соревнованиям.

Для решения этих задач одни педагогические методы не годятся. Здесь необходимы гипнотическое внушение и самогипноз, т.е. аутотренинг. Психолог может дать тренеру-преподавателю информацию не только о психическом состоянии обучающегося, но и предложить наиболее рациональный режим нагрузки и отдыха. В процессе психологической подготовки оценивают:

- личностные и морально - волевые качества, обеспечивающие достижения высоких спортивных результатов (способность к лидерству, умение к концентрации усилий, эмоциональная устойчивость и т.п.);
- стабильность выступления на соревнованиях;
- объем, распределения и концентрация внимания;
- уровень технико-тактического мышления, сенсомоторных реакций, пространственно-временной адаптации и т.д.

Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием обучающегося.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования обучающихся, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

В каждом конкретном случае определяются разные тестирующие биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному изменяются отдельные звенья метаболизма. Первостепенное значение приобретают показатели тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении спортивной работоспособности в данном виде спорта.

Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность. В настоящее время в практике спорта широко применяются лабораторные экспресс-методы определения многих (около

60) различных биохимических показателей в плазме крови с использованием портативных приборов.

3. 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 муниципального уровня;
- 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 спортивной 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;

- ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- 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 спортивной 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 всероссийского уровня;
- ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты 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.

3.1 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» и уровень спортивной квалификацией лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормы физической подготовки и иные спортивные нормы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «легкая атлетика» и включает:

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.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,8	9,9	9,4	9,5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	

	толчком двумя ногами		122	117	140	130
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
5.	Метание мяча весом 140 г	м	не менее		не менее	
			18	12	22	15
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до трех лет обучения		Нормативы свыше трех лет обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,3	10,3	7,9	8,8
1.2.	Бег на 150 м	с	не более		не более	
			26,5	27,8	25,5	26,5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			183	167	218	183
2. Для спортивных дисциплин «бег на средние и длинные дистанции», «ходьба»						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,5	10,6	8,1	9,5
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более		-	
			1.44	2.01	-	-
2.3.	Бег на 600 м	мин, с	-		не более	
			-	-	1.40	2.07
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			170	160	193	162
3. Для спортивной дисциплины «прыжки»						
3.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,3	10,5	8,1	9,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее		не менее	
			5,40	5,10	5,90	5,60
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			190	180	220	190
4. Для спортивной дисциплины «метания»						
4.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,6	10,6	9,1	10,5
4.2.	Бросок набивного мяча весом 3 кг снизу-вперед	м	не менее		не менее	
			10	8	12	10
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			180	170	193	175
5. Для спортивной дисциплины «многоборье»						
5.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,5	10,5	8,0	9,2
5.2.	Тройной прыжок в длину с	м	не менее		не менее	

	места		5,30	5,00	5,50	5,20
5.3.	Бросок набивного мяча весом 3 кг снизу-вперед	м	не менее		не менее	
			9	7	11	9
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			180	170	193	175
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»

№ 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	
			8,0	9,0
2.2.	Бег на 2 000 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 «ходьба»				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,2
3.2.	Бег на 5 000 м	мин, с	не более	
			17.30	-
3.3.	Бег на 3 000 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	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				
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	
			37,0	41,0
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 2 000 м	мин, с	не более	
			5.45	6.40
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	240
3. Для спортивной дисциплины «ходьба»				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	

			8,1	8,9
3.2.	Бег на 5 000 м	мин, с	не более	
			17.00	-
3.3.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	210
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	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				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

3.2 Качественный состав группы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» предусматривает, начиная с этапа начальной подготовки, зачисление на все этапы спортивной подготовки должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, и на основании медицинского заключения, результатов индивидуального отбора, который заключается в оценке общей физической, специальной физической подготовки в соответствии с нормативами, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» от «24» ноября 2025 г. № 1016.

Для зачисления на учебно-тренировочный этап (далее - УТ) и дальнейшего формирования групп на данном этапе помимо выше перечисленных требований, большую роль играют

результаты выступления в официальных соревнованиях, выполнение спортивного разряда «третий юношеский спортивный разряд».

На этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ) зачисляются обучающиеся, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» в личных дисциплинах легкой атлетики и достигшие высоких стабильных результатов. Дальнейшее пребывание на этапе возможно при условии положительной динамики спортивных результатов и планомерное выполнение спортивного звания «Мастер спорта России».

На этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ) зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие звание «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса», показывающие стабильные высокие результаты на официальных всероссийских и международных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора школы включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Прием обучающихся на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» и перевод лиц проходящих спортивную подготовку в группу следующего года обучения производится на основании решения педагогического совета, на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовки, выполнения разрядных требований, результатов участия в соревнованиях.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, не выполнившие предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе, но не более одного раза на каждом этапе.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

4. Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки предусматривает практическую и теоретическую подготовку.

4.1 Программный материал для практических занятий

Этап начальной подготовки

Планирование, направленность и содержание учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней спортивной подготовки обучающихся.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах 1-го, 2-го, 3-го годов для всех дисциплин легкой атлетики необходимо большое внимание уделять всестороннему физическому развитию.

На этапе начальной подготовки специализация легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки имеет многоборную направленность. На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общефизической подготовке. Тренировка строится в зависимости от поставленных задач.

На этапе начальной подготовки решаются следующие основные задачи:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- всестороннее физическое развитие;
- обучение умению выполнять различные физические упражнения;
- выявление задатков и способностей;
- привитие интереса к занятиям по легкой атлетике;
- воспитание черт характера.

Решению поставленных задач способствуют использование разнообразного арсенала средств и методов, методических приемов, форм организации занятий. Следует широко применять игровой метод, подвижные и спортивные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Не должны проводиться учебно-тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающие применение однообразного, монотонного практического и теоретического материала.

Физическое воспитание на этапе начальной подготовки требует особого внимания, так как на этом этапе закладывается основа общей работоспособности, здоровья, гармоничного развития, надежности и слаженной деятельности всех систем организма, т.е. того, что обеспечивает в дальнейшем достижение высот спортивного мастерства. В начале обучения целесообразно сочетать показ с объяснением. В дальнейшем объяснения занимают все большее место по мере овладения движением и приобретают характер указаний.

Большое внимание уделяется воспитанию физических качеств, особенно *скоростно-силовых, гибкости и ловкости*.

На этом этапе важное значение имеет обучение технике выполнения упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую основу для дальнейшего совершенствования рациональных движений, совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы дети с самого начала занятий овладевали основами техники целостного упражнения, а не его отдельными деталями. Обучение *технике* выполнения физических упражнений должно быть посильным, способствовать их физическому и психическому развитию, иметь воспитывающий характер.

Большое внимание должно быть уделено воспитанию физических качеств обучающегося, прежде всего *быстроты* движений. Эффективными средствами ее воспитания являются подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения, формирующие способность к выполнению быстрых движений, бег на коротких отрезках и дистанциях, эстафеты, прыжки, гимнастические и акробатические упражнения. Основным методом воспитания быстроты у обучающихся является комплексный метод, сущность которого состоит в систематическом использовании подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, разнообразных упражнений скоростного и скоростно-силового характера. В процессе развития быстроты упражнения выполняются, как правило, повторно.

Развитию мышечной *силы* обучающегося осуществляется кратковременными силовыми напряжениями динамического и статического характера (например: лазание, перелазание, простые висы). Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата обучающихся. С этой целью в программу занятий включаются акробатические упражнения (кувырки, стойки, повороты и др.), гимнастические упражнения на снарядах (подтягивания, подъемы, махи, качи), всевозможные прыжки и метания, игры и упражнения на местности.

Для этого возраста характерен высокий темп развития *ловкости* движений. Ловкость успешно воспитывается в процессе новых упражнений при выполнении действий в новой обстановке, на основе неожиданно возникающих новых двигательных ситуаций. Широко используются подвижные и спортивные игры, требующие внезапного изменения действий в различных игровых ситуациях, усложняющиеся задания, требующие проявления координационных способностей, а также упражнения с различными предметами.

У обучающихся этой возрастной группы имеются особенно благоприятные возможности для воспитания *гибкости* (подвижности в суставах). Следует не только повышать уровень развития

активной и пассивной подвижности в суставах, но и укреплять их. Целесообразно увеличивать максимальную амплитуду в тех движениях, которые способствуют эффективному овладению спортивной техникой. Типичными для развития гибкости являются упражнения «на растягивание», которые характеризуются постепенным увеличением амплитуды движений до возможного на данном занятии предела. Упражнения «на растягивание» представляют собой, как правило, элементарные движения из основной и вспомогательной гимнастики, которые избирательно воздействуют на определенные группы мышц и связок (ног, рук, туловища, шеи). С успехом используются разнообразные подвижные игры, упражнения с движениями большой амплитуды, упражнения на гибкость в сочетании с упражнениями на укрепление суставов, связок и мышц. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

В системе многолетней спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) можно выделить два периода: начальной спортивной специализации (учебно-тренировочные группы первого, второго и третьего годов) и углубленной тренировки (учебно-тренировочные группы свыше третьего года обучения), что требует распределения спортсменов по специализациям, в зависимости от их способностей:

- бег на короткие дистанции;
- бег на средние и длинные дистанции,
- прыжки;
- метания;
- ходьба;
- многоборье;
- барьерный бег.

Эффективная система подготовки на этапе начальной спортивной специализации во многом определяет успех многолетней тренировки на последующих этапах. С одной стороны, важно не упустить время, необходимое для достижения высот спортивного мастерства, и использовать сенситивные периоды возрастного развития организма. С другой стороны, следует избегать чрезмерно узкой форсированной специализации, хотя она и дает в ближайшие годы быстрый прирост результатов, но в итоге оказывается малоперспективной, приводит к преждевременной стабилизации спортивных результатов. Цель тренировки на этом этапе - на основе ранее заложенного фундамента всесторонней физической подготовленности приступить к созданию базы специальной подготовленности, являющейся залогом успехов в избранном виде спорта в последующие годы.

Основными задачами периода начальной специализации являются:

- обеспечение дальнейшей всесторонней физической подготовленности обучающихся;
- устранение недостатков в уровне их физического развития и физической подготовленности;
- овладение рациональной техникой группы сходных по структуре видов спорта с предполагаемой специализацией;
- укрепление здоровья обучающегося, создание функциональной базы для углубленной спортивной специализации.

В периоде начальной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной базовой подготовкой. При этом общей подготовке отводится 80-90% от общего объема упражнений, специальной - 15-20%. Поэтому наряду со средствами ОФП уже в первые годы занятий спортом в программу тренировки целесообразно включать комплексы специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, имеющих важное значение в избранном виде спорта. Специализация имеет «многоборный» характер.

Подвижные и спортивные игры должны занимать примерно 50% от общего времени занятий с детьми. На этом этапе создаются необходимые морфологические, функциональные, психолого-педагогические предпосылки для периода углубленной спортивной специализации.

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой движений и методикой физической подготовки обучающихся, так как успех спортивной подготовки в значительной мере зависит от оптимального соотношения уровня развития физических качеств и степени формирования двигательных навыков у обучающихся. Комплекс тренировочных средств, используемых для формирования двигательных навыков и умений, должен обеспечивать создание прочной базы всесторонней физической подготовленности, оптимальную взаимосвязь физических качеств, двигательных навыков и умений, что способствует приобретению умения управлять своими движениями.

В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются в облегченных условиях. Широко используются комплексы специальных подготовительных и подводящих упражнений. В беге на короткие дистанции, прыжках и метаниях развитию физических качеств необходимо отдавать предпочтение перед спортивной техникой.

Эффективным средством овладения тактикой является участие в соревнованиях, различных по условиям и составу.

Особое внимание уделяется воспитанию *скоростных способностей* обучающихся. С этой целью широко используется бег как одно из самых естественных движений человека. Применение специальных упражнений в слишком большом объеме приводит к нарушению основ техники бега. В занятиях используют самые различные варианты бега. Воспитание скоростных способностей обучающихся осуществляется путем использования комплексного метода тренировки, который предполагает применение подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, специальных подготовительных упражнений направленных на развитие двигательных качеств. С возрастом и ростом подготовленности спортсменов ведущая роль отводится методу повторного выполнения упражнений в различных его вариантах: метод повторного выполнения скоростно-силовых упражнений (метод динамических усилий) без отягощения и с наибольшим отягощением; метод повторного выполнения скоростного упражнения с предельной и около предельной скоростью; метод повторного выполнения скоростного упражнения в облегченных условиях.

В таблице приведена примерная дозировка нагрузки при выполнении ряда упражнений, направленных на развитие быстроты обучающихся.

Упражнение	Продолжительность выполнения	Число повторений	Интервал отдыха
Упражнения на быстроту двигательной реакции	мгновенное действие	8 - 10	10 - 30 с
Упражнения на быстроту выполнения отдельных движений (бросание, ловля мелких предметов)	от мгновенного до 1 - 2 с	8 - 10	10 - 30 с
Упражнения на быстроту выполнения ряда последовательных движений (руками, ногами, туловищем):			
-без отягощения массой тела	8 - 5 с	4 - 6	10 - 30 с
-с частичным отягощением массой тела	3 - 5 с	4 - 6	10 - 30 с
-с отягощением массой тела	5 - 10 с	2 - 4	1 - 4 мин
Игры, эстафеты, преодоление полосы препятствий	от мгновенного до 10 с	1 - 10 и более	произвольный

Большое внимание целесообразно уделять воспитанию *скоростно-силовых качеств* обучающихся. Основными средствами воспитания скоростно-силовых качеств являются прыжки, бег на короткие дистанции, метания, упражнения с небольшими отягощениями, акробатические упражнения. Основными методами воспитания скоростно-силовых качеств являются: метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощения; метод повторного

выполнения скоростно-силового упражнения с отягощением малого и среднего веса; метод упражнения, выполняемого при смешанном режиме работы мышц.

Воспитание выносливости обучающихся - важная составная часть их всесторонней физической подготовки. Спортсмены этих возрастных групп хорошо адаптируются к работе аэробного характера, в результате чего у них повышаются возможности кислородно-транспортной системы, поэтому на данном этапе целесообразно выполнять большие объемы работы с невысокой интенсивностью. Обучающемуся не зависимо от его будущей специализации необходимо создать базу общей выносливости. Эффективным средством воспитания общей выносливости подростков являются длительный бег и кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, плавание, подвижные и спортивные игры. Используется бег в равномерном темпе с невысокой интенсивностью, продолжительность которого постепенно возрастает от 5-8 до 30-60 минут. Более подготовленные спортсмены повышают общую выносливость, применяя бег в равномерном и переменном темпе еще большей продолжительности.

Объемы беговых нагрузок в одном занятии допустимы для детей 11-12 лет до 12 км, для подростков 13-14 лет до 18 км. Для воспитания выносливости широко используются тренировочные средства дающие возможность существенно повысить функциональные возможности организма обучающегося без применения большого объема работы, максимально приближенной по характеру к соревновательной деятельности. Так, до 15-17 лет развивать выносливость в разных видах целесообразно разнообразными средствами, не акцентируя внимания специально на каком-либо одном виде.

Основными методами воспитания *общей выносливости* являются равномерные, различные варианты переменного, игрового и кругового методов. Методы должны оптимально сочетаться в различных периодах годичного цикла тренировки. Круговой метод учебно-тренировочного процесса целесообразно сочетать с бегом в различных вариантах, особенно в игровой и соревновательной формах. Это дает возможность выполнить значительную по объему тренировочную нагрузку. Общий объем бега к концу периода начальной специализации должен составлять примерно 60% от объема бега высококвалифицированных спортсменов, а в период углубленной специализации - 65-80%.

Значительное место в занятиях должно быть отведено *развитию и совершенствованию ловкости*. С целью воспитания ловкости целесообразно использовать всевозможные метания, прыжки, упражнения в равновесии с дополнительными заданиями, подвижные и спортивные игры, упражнения, требующие высокой координации движений.

Важное значение имеет *рациональное нормирование учебно-тренировочных нагрузок* обучающихся. Существенная особенность динамики тренировочных нагрузок - неуклонное возрастание их объема и интенсивности в каждом годичном цикле тренировки. Динамика результатов высока, что не соответствует величине тренировочных нагрузок (сравнительно невысокие нагрузки сопровождаются более значительным приростом результатов, чем на последующих этапах). Это обусловлено повышенной реактивностью организма в начальные периоды его естественного развития и особенно широким диапазоном переноса тренировочного эффекта в первой стадии адаптации к тренирующим факторам. Эффект учебно-тренировочных нагрузок суммируется с естественными прогрессивными изменениями морфофункционального характера, что стимулирует существенный рост спортивных результатов.

Анализ результатов научных исследований и данных передового спортивного опыта показал, что нормативные показатели объема учебно-тренировочных нагрузок обучающихся должны находиться на следующем относительном уровне.

Динамика показателей общего объема учебно-тренировочных нагрузок

Этап многолетней подготовки	Удельный вес общего объема учебно-тренировочной нагрузки, (%)
Этап начальной спортивной специализации	45 - 50
Этап углубленной тренировки в избранном виде	70 - 80
Первая фаза этапа спортивного совершенствования	100

На учебно-тренировочном этапе 1-го, 2-го и 3-го годов подготовки заметно возрастает роль соревновательной подготовки обучающихся. Именно в процессе соревнований наиболее полно реализуются потенциальные возможности юного спортсмена. Регулярное участие в соревнованиях стимулирует функциональные и морфологические перестройки в организме спортсмена, обуславливает значительное повышение его общей подготовленности. Однако при чрезмерно частом участии в соревнованиях такого рода нагрузки могут стать привычными и не вызывать должного роста специальной тренированности обучающегося.

Построение *годового цикла* учебно-тренировочного процесса на этом этапе имеет свои особенности. Одна из них - очень важная роль подготовительного периода, который занимает главное место в годовичном цикле тренировки обучающихся. Длительность соревновательного периода сокращена, ему отводится подчиненная роль. Контрольные соревнования проводятся по общему плану учебно-тренировочных занятий, без особо тщательной подготовки к ним. Тем не менее, учитывая необходимость этих соревнований для обеспечения неуклонного роста подготовленности обучающихся, в годовичном плане следует предусмотреть задачи по соревновательной подготовке юного спортсмена.

Программный материал для учебно-тренировочных групп 4, 5, 6 годов подготовки (углубленная тренировка) представлен по избранным дисциплинам легко атлетики

Бег на короткие дистанции

При планировании подготовки обучающихся на короткие дистанции в учебно-тренировочных группах 4, 5, 6 годов подготовки в годовичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода на *обще подготовительном этапе* должны решаться задачи:

- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы в основном средствами ОФП (кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, обще-развивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие дисциплины легкой атлетики - прыжки в длину и высоту, толкание ядра, барьерный бег).

В специально-подготовительном этапе определяются следующие задачи:

- дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности;
- развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

В первом *соревновательном периоде* ставятся такие задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега;
- улучшение спортивного результата прошлого сезона на 1-2 %;

Для решения этих задач обучающийся участвует в 5-6 соревнованиях при значительном снижении общего объема учебно-тренировочных нагрузок.

Во втором *подготовительном периоде* на *обще-подготовительном этапе* основными задачами будут:

- дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП.
- развитие общей выносливости.

Увеличивается и возрастает применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

Специально-подготовительный этап решает следующие задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта,
- повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

На раннем *соревновательном этапе* ставятся задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований;
- улучшение спортивного результата прошлого года на своих дистанциях на 2-3%.

Спортсмен-спринтер должен участвовать в 4-5 соревнованиях.

В середине соревновательного периода целесообразно ввести специализированный подготовительный этап (4 недели). Это делается для повышения уровня силовых и скоростно-силовых качеств и подготовки к этапу основных соревнований сезона.

На заключительном этапе основных соревнований решаются следующие задачи:

- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности;
- улучшение спортивного результата на 5-6 % по сравнению с прошлым годом;
- выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

Барьерный бег

Задачи и преимущественная направленность тренировки барьеристов на этапе углубленной специализации 4, 5, 6 годов подготовки:

- совершенствование техники барьерного бега,
- воспитание специальных физических качеств,
- повышение функциональной подготовленности,
- увеличение объема и интенсивности выполняемых упражнений,
- накопление соревновательного опыта.

Учебно-тренировочный год делится на два основных цикла. Это *осенне-зимний* и *весенне-летний*. *Осенне-зимний цикл*, хотя и является самостоятельной частью круглогодичного учебно-тренировочного процесса, подчинен *весенне-летнему*.

Продолжительность всех периодов, этапов и циклов зависит от времени проведения основного старта, как в зимнем, так и в летнем цикле. Совершенствование физических качеств и технических возможностей барьеристов может развиваться в нескольких направлениях. Однако содержание учебно-тренировочных занятий должно основываться на большом арсенале общих и специальных упражнений.

Только постепенно переходя от простого к сложному, увеличивая объем и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки, можно достичь более высокого уровня подготовки. Большой объем беговой работы, а также совершенствование спринтерской подготовки должны проходить красной нитью в планировании круглогодичных учебно-тренировочных занятий. При этом одним из основных средств в подготовке барьериста будут барьерные упражнения и барьерный бег.

Планируя учебно-тренировочную нагрузку в *подготовительном периоде* (16-18 недель), надо исходить из уровня общей и специальной подготовленности барьериста, достигнутого в прошлом сезоне. Рациональное распределение нагрузки в подготовительном периоде может стать фундаментом успешных выступлений барьериста в спортивном сезоне.

На *обще-подготовительном этапе* (10 недель) осенне-зимнего подготовительного периода решаются задачи:

- повышение функциональных возможностей;
- развитие силы, выносливости, быстроты;
- совершенствование техники преодоления барьера и отдельных ее элементов;

Необходимо постепенно увеличивать как число занятий, так и длительность, объем упражнений. Интенсивность нагрузки небольшая. Применяемые средства должны быть достаточно многообразны. На базовом этапе, с учетом подготовленности, должен быть заложен фундамент общей физической подготовки, поднять на новую ступень общую выносливость и силу, создать предпосылки для дальнейшего совершенствования основных качеств барьерного бега.

Задачами *специально-подготовительного этапа* (6-7 недель) являются:

- совершенствование скорости бега, барьерной скорости и техники преодоления барьера;
- дальнейшее совершенствование специальной физической подготовки на базе развития основных качеств барьериста. При незначительном сокращении объема интенсивность увеличивается. Прыжковая и силовая работа проводится с учетом фиксации времени отрезков, замеров прыжков.

Продолжительность *зимнего соревновательного периода* (5-6 недель) зависит от календаря соревнований. В этом периоде ставятся задачи дальнейшего повышения функциональных возможностей барьериста, продолжается совершенствование качеств быстроты, силы, гибкости,

скоростной и специальной выносливости, овладение ритмом барьерного бега. Основной задачей является достижение максимального результата на барьерной и гладкой дистанции. Не следует специально форсировать подготовку к соревнованиям. Интенсивность учебно-тренировочных занятий постепенно возрастает. Кроме большого количества барьерных упражнений включается барьерный бег. Пробегаются 2,4,6,8 барьеров с обычной расстановкой, с высокого и низкого старта. Совершенствование техники идет параллельно с повышением скоростных возможностей.

Переходный период состоит из одной разгрузочной профилактической недели. Прохождение углубленного медицинского осмотра, лечение травм. Прогулки на свежем воздухе, катание на лыжах.

Весенний подготовительный период (до 25 недель) является мостиком между осенне-зимним и весенне-летним циклами. Задачами этого периода являются:

- дальнейшее совершенствование функциональных возможностей;
- развитие качеств быстроты;
- специальной выносливости, силы.

В начале весеннего подготовительного периода *обще-подготовительного этапа* (4 недели) увеличивается объем учебно-тренировочной нагрузки и снижается интенсивность, а затем увеличивается «острота» тренировки. Далее вводится контроль за временем пробегания отрезков, как на гладкой дистанции, так и с барьерами. Совершенствуется ритм барьерного бега. Применяется большой объем барьерных упражнений. Для развития барьерной скорости применяются отрезки 120 м с 10-12 барьерами. А на более коротких отрезках сокращается время отдыха между пробежками.

Задачей *специально-подготовительного этапа* (6 недель) дальнейшее совершенствование техники преодоления препятствий и ритма барьерного бега. Продолжается совершенствование всех ведущих качеств. Объем поддерживается на том же уровне. Интенсивность работы увеличивается. Пробегание отрезков, близких к основной дистанции, с почти соревновательной скоростью. Проработав все 10-12 недель весеннего подготовительного периода, принять участие в 2-4 соревнованиях.

Летний соревновательный период решает следующие задачи:

- дальнейшее совершенствование функциональной подготовки;
- развитие основных физических качеств;
- совершенствование техники барьерного бега на всей дистанции.

В этот период рекомендуется недельный цикл, состоящий из пяти учебно-тренировочных дней с двумя днями отдыха. В соревновательную неделю объем учебно-тренировочной нагрузки сокращается и изменяется структура недельного цикла: 4 дня тренировок, 1 день отдыха, 1 день разминки и 1 день соревнований.

Прыжки

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники легкоатлетических прыжков;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающий высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В прыжках доминирующее место занимают взрывные упражнения, которые в небольшой степени способствуют развитию скоростно-силовых качеств и координации.

На этом этапе обучающиеся начинают совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе соревнований.

Структура годового плана сохраняется на всех этапах многолетней подготовки, связана с системой календаря спортивных соревнований, разных уровней, с учетом конкретных условий, мест и определенными заранее сроками их проведения. Она может состоять в связи с утвержденным календарем из нескольких циклов (как правило, до трех), включая в каждом цикле полный набор периодов: подготовительного, соревновательного и переходного с их микроэтапами.

Метания

Подготовку метателей целесообразно строить исходя из сдвоенного годичного цикла, включающего два подготовительных, два соревновательных и один переходный периоды. Это позволяет более динамично распределять возрастающие объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, создает условия для увеличения соревновательной подготовки в зимний период. В начале втягивающего микроцикла (4 недели) решается задача постепенного подведения организма обучающихся к выполнению специальной учебно-тренировочной работы, увеличению объемов нагрузок, особенно силовой направленности.

На этапе базовой подготовки (12 недель) обеспечивается повышение функциональных возможностей основных систем организма, способствующих дальнейшему росту общей и специальной физической подготовленности с акцентом на развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей. Важными задачами являются обучение элементам техники метаний и закрепление относительно устойчивого двигательного навыка, обучение технике других видов легкой атлетики. Увеличение объема силовой нагрузки решает задачи: укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата обучающегося, воспитание умений проявлять мышечные усилия динамического и статического характера, формирования способности рационально использовать мышечную силу в различных условиях. Всё более значительное место отводится специальным силовым упражнениям, избирательно воздействующим на группы мышц, проявлениям наиболее эффективных усилий в избранном виде метаний.

В ходе зимнего соревновательного периода (6 недель) ставятся задачи:

- перед обучающимися – реализация достигнутого уровня специальной физической и технической подготовленности и приобретения соревновательного опыта;
- тренером-преподавателем – выявление реакции обучающегося на «сбивающие» факторы, определение погрешности техники в условиях соревнований. Выявление этих недостатков позволит провести коррекцию технической подготовки.

Задачами втягивающего этапа второго подготовительного периода являются:

- восстановление организма обучающегося после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- достижение более высокого уровня общей работоспособности.

В ходе второго базового этапа (10 недель) необходимо обеспечить:

- увеличение объема средств специальной физической и технической подготовки, направленной преимущественно на развитие взрывной силы и скоростно-силовых качеств;
- совершенствование техники метаний;
- приобретение обучающимся умения распределять усилия при выполнении соревновательного упражнения в условиях возрастающего уровня специальной подготовленности.

На этапе подводящих соревнований (4 недели) задача состоит в устранении мелких недостатков в технике и формировании стратегии целенаправленной подготовки к основным соревнованиям сезона.

Задачами периода основных соревнований (9 недель) являются:

- избирательное совершенствование ведущих в каждом виде метаний физических качеств, приведение в соответствие временных параметров и ритма соревновательного упражнения достигнутому уровню физической подготовленности;
- сохранение спортивной формы и полная реализация уровня специальной физической и технической подготовленности.

Бег на средние и длинные дистанции

Планирование учебно-тренировочных занятий бегунов на средние и длинные дистанции осуществляется с учетом следующих методических положений:

- традиционной периодизации подготовки легкоатлетов;
- правильного распределения задач в годичном цикле и многолетнем плане;
- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- динамика физической и функциональной подготовленности;
- основных принципов распределения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Планирование годичного цикла подготовки бегунов на этапах углубленной специализированной подготовки осуществляется по «сдвоенному» циклу. Каждый подготовительный и соревновательный периоды разделяются на два этапа: в первом случае – обще подготовительный (базовый) и специально-подготовительный, во втором – ранний соревновательный и основных соревнований. Годичный цикл подготовки заканчивается переходным периодом. При планировании тренировки обучающихся на средние и длинные дистанции на учебно-тренировочном этапе 4-го, 5-го и 6-го годов подготовки (углубленная специализация) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата. На этапе зимних соревнований ставятся задачи повышения уровня специальной физической работоспособности, развития скоростных качеств и специальной выносливости, участия в 4-6 соревнованиях при незначительном снижении общего объема учебно-тренировочных нагрузок. Во втором подготовительном периоде решаются задачи дальнейшего развития общей и специальной выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, повышения уровня функциональной подготовленности. На предсоревновательном этапе ставится задача повышения уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости. В летнем соревновательном периоде, на первом этапе ставится задача улучшения спортивного результата прошлого сезона в беге на основных и смежных дистанциях.

На заключительном этапе – достижение наивысшего уровня специальной работоспособности и спортивного результата на основной дистанции, а также выполнения контрольно-переводных нормативов.

4.2 Теоретическая подготовка

Программа теоретической подготовки обучающегося должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе теоретической подготовки обучающихся необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Обучающийся должен: знать задачи, стоящие перед ним, уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости ловкости и гибкости, в формах учебно-тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки; знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них; вести учет учебно-тренировочных занятий и ее контроль; анализировать спортивные и функциональные показатели, вести дневник самоконтроля.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима обучающегося (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) так же вошли в программу теоретической подготовки.

Кроме того, обучающиеся должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а так же травматизма и его профилактикой в избранном виде спорта.

Основные формы и методы работы:

Для достижения поставленных задач предусматриваются формы и методы совместной деятельности с учетом ступенчатости обучения.

На этапе начальной подготовки основными методами теоретической подготовки являются:

- Беседы;
- Демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов);
- Просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

На учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) используются:

- Изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки, обучающегося видами легкой атлетики;
- Разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки.
- Лекции по вопросам тренировки и обучения.
- Тестовые задания;
- Дискуссии;
- Практикумы;
- Беседы;
- Демонстрация наглядных пособий;
- Просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в дополнение к указанным методам применяются:

- Разбор и анализ отдельных методических статей;
- Участие обучающегося в планировании и анализе тренировки;
- Коллективные разборы киноколеек, видеозаписей;
- Обсуждение книг и статей по вопросам тренировок легкоатлетов,
- Просмотр, разборки техники и тактики обучающихся на соревнованиях.

Занятия по теоретической подготовке могут быть наполнены следующим содержанием.

4.3 Учебно - тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	540	540 мин. «бег на короткие дистанции», «прыжки», «метания» 540 мин. «бег на средние и длинные дистанции», «ходьба»	
	История возникновения вида спорта и его развитие	60	январь - март	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	60	январь - март	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	60	январь - март	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	60	апрель - июнь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	60	апрель - июнь	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	60	апрель - июнь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	60	сентябрь - декабрь	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	60	сентябрь - декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	60	сентябрь - декабрь	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:	840/780 1200/1080	УТ-1 - УТ-3 всего 840 мин. «бег на короткие дистанции», «прыжки», «метания» и 780 мин. «бег на средние и длинные дистанции», «ходьба» УТ-4 – УТ-6 всего 1200 мин. «бег на короткие дистанции», «прыжки», «метания» и 1080 мин. «бег на средние и длинные дистанции», «ходьба»	
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	90/90 140/120	январь	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	90/90 140/120	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	90/90 140/120	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	100/90 140/120	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	90/80 120/120	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	100/90	июнь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод

	подготовки. Основы техники вида спорта	140/120		использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	100/90 140/120	сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	90/80 120/120	октябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	90/80 120/120	март - декабрь	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:	1800/1560	1800 мин. «бег на короткие дистанции», «прыжки», «метания» 1560 мин. «бег на средние и длинные дистанции», «ходьба»	
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	300/260	январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	300/260	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	300/260	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	300/260	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	300/260	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	300/260	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; бассейн, сауна; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	2520/2760	2520 мин. «бег на короткие дистанции», «прыжки», «метания» 2760 мин. «бег на средние и длинные дистанции», «ходьба»	
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	500/500	январь	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	500/500	февраль	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	500/560	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	520/600	апрель	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	500/600	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; бассейн, сауна; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «легкая атлетика»

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 – «ходьба»); слово «прыжок» (далее – «прыжки»); слова «метание» и «толкание» (далее – «метания»); слово «3-борье», «4-борье», «5-борье», «6-борье», «7-борье», «8-борье», «10-борье» (далее – «многоборье»), основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы 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 дополнительной образовательной программы 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.

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

МБУДО СШОР № 3 «Легкая атлетика» материально-техническое обеспечение образовательной деятельности, в том числе:				
№ п/п	Уровень, ступень, вид образовательной программы	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта (с указанием номера помещения в соответствии с документами бюро технической инвентаризации)	Собственность или иное вещное право (оперативное правление, хозяйственное ведение), аренда, субаренда, безвозмездное пользование
1	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»	СК «Старт» Спортивный зал – 717,6 кв. м.	445020, РФ, Самарская обл., г. Тольятти. ул. Республиканская, 1. 2 этаж, позиция № 4	Оперативное управление
		СК «Старт» Раздевалки для юношей и девушек – 101,4 кв. м.	445020, РФ, Самарская обл., г. Тольятти. ул. Республиканская, 1. 1 этаж, позиция № 22	
		СК «Старт» Туалеты для юношей и девушек – 8,4 кв. м.	445020, РФ, Самарская обл., г. Тольятти. ул. Республиканская, 1. 1 этаж, позиции №№ 20, 28	
		СК «Старт» Душевые для юношей и девушек – 16,9 кв. м.	445020, РФ, Самарская обл., г. Тольятти. ул. Республиканская, 1. 1 этаж, позиция № 23	
		СК «Старт» Спортивный зал – 72,9 кв. м.	445020, РФ, Самарская обл., г. Тольятти. ул. Республиканская, 1. 1 этаж, позиция № 36	
		СК «Старт» Спортивный зал – 133,8 кв. м.	445020, РФ, Самарская обл., г. Тольятти. ул. Республиканская, 1. 1 этаж, позиция № 38	
		СК «Старт» Тренажерный зал – 106,3 кв. м.	445020, РФ, Самарская обл., г. Тольятти. ул. Республиканская, 1. 1 этаж, позиция № 5	
		СК «Старт» Бассейн – 529,2 кв. м.	445020, РФ, Самарская обл., г. Тольятти. ул. Республиканская, 1. 2 этаж, позиция № 17	
		СК «Старт» Раздевалки для юношей и девушек – 38,4 кв. м.	445020, РФ, Самарская обл., г. Тольятти. ул. Республиканская, 1. 2 этаж, позиции №№ 8, 14	

	СК «Старт» Душевые для юношей и девушек – 43,1 кв. м.	445020, РФ, Самарская обл., г. Тольятти. ул. Республиканская, 1. 2 этаж, позиции №№ 9, 13	
	СК "Старт" Сауна – 5,3 кв. м.	445020, РФ, Самарская обл., г. Тольятти. ул. Республиканская, 1. 1 этаж, позиция № 30	
	СК "Старт" Сауна – 12,6 кв. м.	445020, РФ, Самарская обл., г. Тольятти. ул. Республиканская, 1. 1 этаж, позиция № 47 «А»	
	СК «Старт» Раздевалка (тренировочная) – 12,2 кв. м.	445020, РФ, Самарская обл., г. Тольятти. ул. Республиканская, 1 этаж, позиции №13	
	СК "Старт" Душевые для юношей и девушек – 14,6 кв. м.	445020, РФ, Самарская обл., г. Тольятти. ул. Республиканская, 1. 1 этаж, позиция № 46	
	МБУДО СШОР №12 «Лада», Стадион «Труд»: Сектор толкания ядра – 138,7 кв.м; прыжковая яма – 24,7 кв.м, беговые дорожки – 3839,8 кв.м.	445011, РФ, Самарская обл., г. Тольятти, площадь Свободы, 2-А	Договор безвозмездного пользования муниципальным имуществом
	Стадион «Торпедо» (сектор метания молота)	445028, РФ, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Революционная, 80	Договор безвозмездного пользования муниципальным имуществом
	МБУ "Школа № 5" Спортивный зал	445019, РФ, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Горького, 39	Договор безвозмездного пользования муниципальным имуществом
	Стадион «Торпедо» (сектор метания молота)	445028, РФ, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Революционная, 80	Договор безвозмездного пользования муниципальным имуществом
	МБУ "Школа № 33" Спортивный зал	445027, РФ, Самарская обл., г. Тольятти, б-р Буденного, 9	Договор безвозмездного пользования муниципальным имуществом
	МБУ "Школа № 31" Спортивный зал	445032, РФ, Самарская обл., г. Тольятти, б-р Кулибина, 13	Договор безвозмездного пользования муниципальным имуществом
	МБУ "Школа № 18" Спортивный зал	445012, РФ, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Мурысева, 89 А	Договор безвозмездного пользования муниципальным имуществом

	МБУ "Школа " 88" (Галактика) Спортивный зал	445047, РФ, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Тополиная, 5	Договор безвозмездного пользования муниципальным имуществом
	МБУ " Школа № 26" Спортивный зал	445021, РФ, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Баныкина, 12	Договор безвозмездного пользования муниципальным имуществом
	МБУ " Школа № 82" Спортивный зал	445030, РФ, Самарская обл., г. Тольятти, Цветной бульвар, 13	Договор безвозмездного пользования муниципальным имуществом
	МБУ "Школа № 32" Спортивный зал	445027, РФ, Самарская обл., г. Тольятти, бульвар Буденного, 4	Договор безвозмездного пользования муниципальным имуществом
	МБУДО СШ № 1 «Лыжные гонки» Лыжная база	445051, РФ, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Маршила Жукова, 49	Договор безвозмездного пользования муниципальным имуществом
	Проектирование и строительство легкоатлетического манежа г.о. Тольятти	445043 Самарская обл., г. Тольятти, ул. Спортивная, 40	Договор на оказание услуг по предоставлению спортивных сооружений

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

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	20
2.	Брус для отталкивания	штук	на место для прыжков в длину	5
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
6.	Гири спортивные (6, 8, 10 и 12 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
7.	Грабли	штук	на место для прыжков в длину	2
8.	Колокол сигнальный	штук	на организацию	1
9.	Конус высотой 15 см	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
10.	Конус высотой 30 см	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	20
11.	Мат гимнастический	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
12.	Мяч для метания (140 г)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
14.	Палочка эстафетная	штук	на организацию	10
15.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
16.	Рулетка (10 м)	штук	на организацию	3
17.	Рулетка (100 м)	штук	на организацию	2
18.	Рулетка (20 м)	штук	на организацию	1
19.	Рулетка (50 м)	штук	на организацию	3
20.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	2
21.	Скакалка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
22.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочных спортивный зал	2
23.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
24.	Стартовые колодки	пар	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
25.	Стенка гимнастическая	пар	на тренировочных спортивный зал	2
26.	Стойки для приседания со штангой	пар	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
27.	Электромегафон	штук	на организацию	1

28.	Гиря (10 кг., 16 кг., 8 кг., 12 кг.)	штук	на организацию	12
29.	Мат	штук	на организацию	3
30.	Линейка для прыжков в длину	штук	на организацию	1
31.	Скамья для измерения гибкости	штук	на организацию	2
32.	Нудл	штук	на организацию	48
33.	Нарукавники	штук	на организацию	48
34.	Колобашка	штук	на организацию	48
35.	Коврик 8 мм	штук	на организацию	10
36.	Мяч атлет (1, 2, 3, 4, 8, 10 кг)	штук	на организацию	40
37.	Мяч футбольный	штук	на организацию	1
38.	Мяч волейбольный	штук	на организацию	1
39.	Пояс-корсет неопрен	штук	на организацию	10
40.	Пояс тяжелоатлетический неопрен	штук	на организацию	3
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (свыше трех лет), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства для спортивных дисциплин «бег на короткие дистанции», «прыжки», «метания»				
41.	Штанга с комплектов дисков (5,10,15,20,25 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
Для спортивных дисциплин «бег на средние и длинные дистанции»				
42.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	на организацию	3
43.	Препятствие для бега (5 м)	штук	на организацию	1
44.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	на организацию	1
Для спортивных дисциплин «метания», «многоборье»				
45.	Буфер для остановки ядра	штук	на организацию	1
46.	Диск массой 1,0 кг	штук	на организацию	10
47.	Диск массой 1,5 кг	штук	на организацию	6
48.	Диск массой 1,75 кг	штук	на организацию	6
49.	Диск массой 2,0 кг	комплект	на организацию	6
50.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	штук	на организацию	3
51.	Копье массой 400 г	штук	на организацию	10
52.	Копье массой 500 г	штук	на организацию	10
53.	Копье массой 600 г	штук	на организацию	10
54.	Копье массой 700 г	штук	на организацию	10
55.	Копье массой 800 г	штук	на организацию	10
56.	Круг для места метания диска	штук	на организацию	1
57.	Круг для места метания молота	штук	на организацию	1
58.	Круг для толкания ядра	штук	на организацию	1
59.	Молот массой 3,0 кг	штук	на организацию	10
60.	Молот массой 4,0 кг	штук	на организацию	10
61.	Молот массой 5,0 кг	штук	на организацию	10
62.	Молот массой 6,0 кг	штук	на организацию	10
63.	Молот массой 7,26 кг	штук	на организацию	10
64.	Ограждение для метания диска	штук	на организацию	1
65.	Ограждение для метания молота	штук	на организацию	1
66.	Рукоядка для молота	штук	на организацию	20
67.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	на организацию	1
68.	Снаряд для метаний (имитатор копья)	штук	на организацию	10

69.	Трос для молота	штук	на организацию	20
70.	Ядро массой 3,0 кг	штук	на организацию	10
71.	Ядро массой 4,0 кг	штук	на организацию	10
72.	Ядро массой 5,0 кг	штук	на организацию	5
73.	Ядро массой 6,0 кг	штук	на организацию	5
74.	Ядро массой 7,26 кг	штук	на организацию	5
Для спортивных дисциплин «прыжки», «многоборье»				
75.	Измеритель высоты установка планки для прыжков в высоту	штук	на организацию	1
76.	Измеритель высоты установка планки для прыжков с шестом	штук	на организацию	1
77.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	на организацию	1
78.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	на организацию	1
79.	Планка для прыжков в высоту	штук	на организацию	5
80.	Планка для прыжков с шестом тренировочная эластичная с элементами из пеноматериала	штук	на организацию	5
81.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	на организацию	1
82.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	на организацию	2
83.	Сектор для прыжков в высоту	штук	на организацию	1
84.	Стойка для прыжков с шестом	пар	на организацию	1
85.	Ящик для упора шестов	штук	на организацию	1

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

организация – организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки;

место проведения учебно-тренировочных занятий – тренировочный спортивный зал, или тренажерный зал, или иное место, оборудованное для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивной дисциплине вида спорта «легкая атлетика».

Таблица № 2

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)
Для спортивных дисциплин «метания», «прыжки»											
1.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
3.	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
4.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
5.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2

6.3 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	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Обувь для толкания ядра (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Перчатки для метания молота (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	3	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями «стипль-чез» (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Шиповки для метания копья (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
15.	Шиповки для спортивной дисциплине «многоборье»	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

* обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой осуществляется в пределах средств выделенных на выполнение муниципального задания (на данный вид расходов) на оказания услуг по спортивной подготовки, либо средств получаемых по договору об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

6.4 Кадровые условия реализации Программы

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203)¹, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 632н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действующий до 01.09.2028, «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)² или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (с изменениями и дополнениями).

7. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

7.1 Список библиографических источников

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. - Челябинск, 1977.
2. Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов, 1974.
3. Вацула И. Азбука тренировки легкоатлета.- Минск: Полымя,1986.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М., 1985.
5. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте.- М.: Физкультура спорт,1983.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
7. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2000.
8. Куду Ф.О. «Легкоатлетические многоборья»
9. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100,200,400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.-М., 1985.
10. Легкая атлетика/ А.Н. Макаров, В.З. Сирис, В.П. Теннов. - М., 1987.
11. Легкая атлетика/ Подред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н.Примакова. - М., 1989.

² с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

12. Легкая атлетика: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений /А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук - М.: Издательский центр "Академия", 2003. - 464 с.
14. Легкая атлетика/ Озолин Г.Н., Васильева Г.В. - М.:1953.
15. Матвеева Л.П. Основы спортивной тренировки. - Физкультура и спорт,1977.
16. Озолин Э.С. Спринтерский бег. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, 2004.
18. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка
19. Психология: Учебник для институтов физической культуры/ Под общей редакцией В.М. Мельникова - М.: Физкультура и спорт, 1987.
20. Современная система спортивной подготовки - М.: «СААМ», 1995.
21. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов - М.: Физкультура и спорт, 1974.
22. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 1987.
23. Хоменков Л.С. Учебник тренера по легкой атлетике, 1982.
24. Щенников Б.Ф. Барьерный бег для женщин, 1982.
25. Юный легкоатлет/ Попов В.Б., Суслов Ф.П., Ливадо Е.И. - М.: 1984.

7.2. Перечень Интернет - ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
2. Федерация легкой атлетики России - www.rusathletics.com
3. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
4. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org
5. Олимпийский комитет России - www.roc.ru
6. Международная ассоциация легкоатлетических федераций - www.iaaf.org
7. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org
8. Единая всероссийская спортивная классификация
www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/
9. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях - www.minsport.gov.ru/sport/highsport/edinyy-kalendar-nyy-p/
10. Мир легкой атлетики - www.mir-la.com
11. Консультант Плюс www.consultant.ru:

7.3 Федеральные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от «24» ноября 2025 г. № 1016 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».