

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМПИЕЦ» Бийского района**

Принято на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2023 г.
Протокол № 2

«Утверждаю»
Директор МКУДО «СШ
«Олимпиец»
_____ Г.В. Жамин

приказ № 33-П
от «01» сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «легкая атлетика»**

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап – 5 лет

СОДЕРЖАНИЕ		
I.	Общие положения	3
1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	5
4.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
6.	Годовой учебно-тренировочный план	14
7.	Календарный план воспитательной работы	17
8.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
9.	Планы инструкторской и судейской практики	26
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	30
III.	Система контроля	35
11.	Итоги освоения программы	35
12.	Оценка результатов освоения программы	37
13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	37
IV.	Рабочая программа	40
14.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	40
15.	Учебно-тематический план	50
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	53
16.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика»	53
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	55
17.	Материально-технические условия реализации	55
18.	Кадровые условия реализации программы	59
19.	Информационно-методические условия реализации программы	60

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика" (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по отдельным видам легкой атлетики, которые представлены в Общероссийской классификации. Программа разработана с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от "16" ноября 2022 г. № 996 (далее – ФССП), в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, на основании Приказа просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами, предъявляемыми к спортивным школам.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки создание научно-методических, организационных, материальных, социальных и иных необходимых условий для:

- эффективной подготовки спортивного резерва для сборных команд Алтайского края и Российской Федерации по легкой атлетике;
- формирования здорового образа жизни, привлечения детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессионального самоопределения;
- укрепления здоровья и всестороннего физического развития (развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижения спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями.

II. Характеристика

дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по легкой атлетике Муниципального казенного учреждения дополнительного образования "Спортивная школа «Олимпиец» (МКУДО «СШ «Олимпиец») (далее – Учреждение) разработана в соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2021, N 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.

3525) и определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в Учреждении.

В программе представлен материал для практических занятий по основным компонентам технической, тактической, физической и теоретической подготовки.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

В программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольных нормативов и требования, для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации. Согласно нормативным документам, спортивные школы являются учреждениями дополнительного образования, основной задачей которых является достижение обучающимися результатов, соответствующих способностям. Эффективность работы школы обеспечивает преемственность задач по этапам подготовки юных спортсменов. Основная задача отделения – это подготовка спортсменов высокой квалификации и спортивного резерва для сборных команд Алтайского края и Российской Федерации.

Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка легкоатлетов, которая предусматривает:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культуры и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- неуклонное повышение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки.

Выполнение поставленных задач обеспечиваются:

1. Систематической круглогодичной работой;
 2. Построением учебно-тренировочных занятий с учетом состояния здоровья обучающихся, их возраста и подготовленности;
 3. Систематическим медицинским контролем обучающихся;
 4. Повышением ответственности тренерско-преподавательского состава за качество проведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса.
- Основной формой подведения итогов реализации данной Программы являются соревнования.

Перечень видов легкой атлетики в программе крупнейших международных соревнований.

Виды легкой атлетики	Мужчины	Женщины
Бег	100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 5000 м, 10000 м, по шоссе 42,195 км, Бег 110 м с барьерами, 400 м с барьерами, 3000 м с препятствиями, эстафета 4×100 м, 4×400 м	100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 5000 м, 10000 м, по шоссе 42,195 км, 100 м с барьерами, 400 м с барьерами, 3000 м с препятствиями, эстафета 4×100 м, 4×400 м
Ходьба	20 км, 50 км	20 км, 50 км
Прыжки	прыжок в высоту, прыжок с шестом, прыжок в длину, тройной прыжок	прыжок в высоту, прыжок с шестом, прыжок в длину, тройной прыжок
Метания	метание диска, метание молота, метание копья, толкание ядра	метание диска, метание молота, метание копья, толкание ядра
Многоборья	Десятиборье: бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400 м, бег с барьерами 110 м, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500 м	Семиборье: бег с барьерами 100 м, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 200 м, прыжок в длину, метание копья, бег 800 м.

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

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется последующим этапам спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

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

календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки (Таблица 2).

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.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10-19
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8-15

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

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. Общий годовой объем учебно-тренировочной работы представлен в таблице 3.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Учебно - тренировочный этап (этап спортивной

			специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-14	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936

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

Учебно-тренировочные занятия (тренировки) классифицируют по форме организации, по типу выполняемых задач и по уровню соотношения цели и нагрузки. Элементарной структурной единицей учреждения является группа обучающихся. Деятельность обучающихся осуществляется в разновозрастных и разновозрастных группах по уровню физической и спортивной подготовки.

Обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется в очной форме, при непосредственном посещении спортивных объектов. Основными формами обучения являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- восстановительные мероприятия;
- медицинский контроль обучающихся;
- судейская практика;
- тестирование и контрольно-переводные мероприятия.

Необходимым условием проведения эффективного учебно-тренировочного процесса является проведение воспитательной работы со спортсменами по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным учебно-тренировочным планом.

Процесс реализации программ и обучения проходит в различных формах учебных занятий: учебные тренировки, соревнования, спортивно-массовые мероприятия, учебно-тренировочные сборы, семинары, тренинги, мастер-классы.

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный сбор - это система организации тренеров-преподавателей и спортсменов в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач.

В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства учреждением, осуществляющей спортивную подготовку, проводятся учебно-тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации учебно-тренировочных сборов.

Учебно-тренировочные сборы являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле; они могут проводиться как по его завершению (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде. В соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (Таблица 15), для лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся), при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся учебно-тренировочные мероприятия, с предельной продолжительностью в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Таблица 4

№ 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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивнымсоревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке	-	-

	к международным спортивным соревнованиям		
1.2.	Учебно тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования		

2.4.	Учебно тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно тренировочного мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно тренировочные мероприятия		До 60 суток

Спортивные соревнования, объем соревновательной деятельности.

Соревнование – основной элемент спортивной деятельности. Без них спорт полностью утрачивает свой смысл и свою специфику. Спортивное соревнование выступает как причина, породившая тренировку, а не наоборот. Спортивные соревнования, предусмотренные в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программы спортивной подготовки имеют определенные требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «легкая атлетика»;
 - наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
 - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.
- Учреждение 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 международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских, межрегиональных, региональных и муниципальных соревнований. В зависимости от уровня подготовки спортсменов одни и те же соревнования можно отнести к разному виду: подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные и основные соревнования.

Подготовительные соревнования. Основной целью их являются адаптация спортсменов к условиям соревновательной борьбы, отработка

рациональных технических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, становление целесообразных тактических вариантов и развитие способности к их реализации в условиях острого соперничества, приобретение соревновательного опыта, совершенствование специфических психических качеств. Особую роль играют подготовительные соревнования как эффективное средство интегральной подготовки спортсмена. **Контрольные соревнования** проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и главных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности. Все старты, входящие в официальный календарь спортивно-массовых мероприятий являются контрольными соревнованиями, целью которых является планомерная подготовка для участия в отборочных и основных соревнованиях, выполнения необходимых нормативов для участия в главных стартах, приобретение соревновательного опыта, совершенствование технических и тактических навыков, повышение и сохранение спортивной формы. На таких соревнованиях спортсмены, конкурируя с сильными соперниками, могут показать высокие результаты, установить личные рекорды.

Подводящие соревнования. В этих соревнованиях отрабатывается модель соревновательной деятельности, которую спортсмен предполагает реализовать в главных соревнованиях. Необходимость отработки различных вариантов соревновательной борьбы предусматривает подбор соперников, с которыми можно в наилучшей мере подготовить тот или иной технико-тактический вариант. Подводящие соревнования следует проводить в условиях, максимально приближенных к условиям главных соревнований. Подводящими могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в главных соревнованиях. Например, для менее опытных

атлетов Учреждения такими соревнованиями являются чемпионаты и первенства Алтайского края по итогам которых формируется сборная команда Алтайского края для участия в межрегиональных и всероссийских соревнованиях. Соответственно, для более опытных ведущих легкоатлетов отборочными соревнованиями могут быть первенства и чемпионаты России, другие всероссийские и международные соревнования, определенные Всероссийской федерацией легкой атлетики, как этапы отбора к главным стартам международного календаря: чемпионатам Европы, мира, Юношеским Олимпийским играм.

Основные соревнования. Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Для ведущих спортсменов (членов сборной команды России) основными соревнованиями являются первенства Европы, мира, Юношеские Олимпийские игры, первенства и чемпионаты России, всероссийские соревнования среди УОР, ЦСП (СДЮШОР) и ДЮСШ, Летние Спартакиады молодежи и учащихся России, чемпионаты и первенства СКФО.

Подготовительные и контрольные соревнования занимают исключительно большое место в тренировочном процессе. Для квалифицированных спортсменов такие соревнования с часто изменяющейся программой организуются обычно с интервалом в 1-2 недели. Подводящие соревнования планируются в основном во 2-й половине подготовительного и в соревновательном периодах. Отборочные и основные соревнования проводятся не чаще 2 - 3 раз в течение года.

Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика" представлен в таблице 5.

Объем соревновательной деятельности

Таблица 5

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

Иные виды (формы) обучения

Учреждение может реализовывать дополнительные образовательные программы как самостоятельно, так и посредством сетевых форм их реализации.

Сетевая форма реализации дополнительных образовательных программ обеспечивает обучающимся возможность освоения дополнительных образовательных программ с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а так же при необходимости с использованием ресурсов иных организаций. В реализации дополнительных образовательных программ с использованием сетевой формы наряду организациями, осуществляющими образовательную деятельность, так же могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления обучения, проведения учебно-тренировочных сборов, иных видов учебной деятельности и оздоровления обучающихся, предусмотренных образовательной программой.

При реализации дополнительных образовательных программ физкультурно-спортивной направленности учреждение может использовать образовательные технологии, при наличии соответствующих условий:

- обучение с использованием дистанционных технологий реализуется в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и тренеров-преподавателей и обеспечивает освоение обучающимися дополнительных образовательных программ в полном объеме, не зависимо от местонахождения обучающегося;

- обучение с использованием электронного обучения предполагает организацию образовательной деятельности с применением содержащейся в базе данных и используемой при реализации дополнительных образовательных программ информации, обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а так же информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

Занятия с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами, могут быть организованы как индивидуально, в отдельных группах и в группах совместно с другими детьми. Численный состав группы может быть уменьшен при включении в него детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов. С обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами, может проводиться индивидуальная работа. Обучение по дополнительным образовательным программам обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких учащихся. Образовательная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным образовательным

программам физкультурно-спортивной направленности может осуществляться на основе

дополнительных образовательных программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных обучающихся.

6. Годовой учебно-тренировочный план

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

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

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

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

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

В зависимости от вида дисциплины легкой атлетики, тренеры Учреждения должны придерживаться объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки согласно таблице 6.

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика"

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	9-14	12-18
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10-19		8-15	
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции					
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-76	21-73	17-32	15-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27
3.	Спортивные соревнования (%)	-	1-2	2-4	3-6
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6
7.	Медицинские, медико- биологические, восстанови тельные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба					

1.	Общая физическая подготовка (%)	10-76	11-73	40-50	30-41
2.	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15
3.	Спортивные соревнования(%)	-	1-2	2-4	3-6
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая(%)	5-8	5-8	6-9	7-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1- 3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2- 4	2-4
Для спортивных дисциплин: прыжки, метания					
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-76	21-73	17-32	14-19
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21- 23	24-27
3.	Спортивные соревнования (%)	-	1-2	2-4	3-6
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20 -24	21-26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-5
7.	Медицинские, медико-	1-2	1-2	2-4	3-5

	биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)				
Для спортивной дисциплины многоборье					
1.	Общая физическая подготовка (%)	50-67	53-63	21-31	15-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-13	11-15	19-24	20-25
3.	Спортивные соревнования (%)	-	1-2	2-4	3-6
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	12-15	20-24	21-26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-4	1-4	6-9	7-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы учреждения составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых тренерами-преподавателями. Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы учреждения, представлен в таблице 7.

Таблица 7

№ 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; - участие в судейских семинарах.	В течение года, согласно календарного плана
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - работа в АИС "Мой спорт".	Постоянно, в течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - участие в мероприятиях посвященных Дню физкультурника.	В течение года, по планам МинФКиС,
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 послетренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	Постоянно, в течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей	В течение года

	чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков спортсменов на соревнованиях)	дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия(закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - проведение спортивных праздников, посвященных памятным датам и праздничным датам России; - оформление стендов спортивной тематики.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимного уважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - обсуждение прочитанной спортивной литературы	В течение года
5.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения		
5.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных	Проведение бесед о здоровом образе жизни, направленных на разъяснение: - негативных последствий правонарушений, приема психотропных средств; - о вреде курения, наркомании; - о соблюдении спортивного режима.	В течение года

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

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в учреждении разработан план антидопинговых мероприятий для обеспечения качественной спортивной подготовки и надлежащего проведения спортивных

мероприятий на основе принципа справедливости участия в соревнованиях и охраны здоровья спортсменов (Таблица 19). Основная цель проведения антидопинговых мероприятий – повышение уровня знаний в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в спорте.

В своей деятельности в этом направлении учреждение руководствуется Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов, а также для тренеров и родителей спортсменов, согласно плана;
- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;
- проведение просветительской работы по антидопингу: оформление брошюр или стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала;
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

Задачи антидопинговой программы

- создание эффективной системы противодействия нарушениям антидопинговых правил в легкой атлетике, в соответствии с требованиями мировой антидопинговой программы, общероссийских антидопинговых правил, Уголовного кодекса Российской Федерации, правил Международной ассоциации легкой атлетики (IAAF);
- разработка плана мероприятий по профилактике нарушений антидопинговых правил;
- формирование среди спортсменов неприемлемого отношения к допингу и способности эффективного принятия решений, предотвращающих нарушение антидопинговых правил;
- повышение с помощью эффективного антидопингового образования, уровня осведомленности спортсменов в вопросах спортивных ценностей и значимости спорта без допинга;
- формирование культуры нетерпимости к допингу, и снижение уровня непреднамеренного нарушения антидопинговых правил.

Тренеры и спортсмены обязаны знать нормативные документы: Всемирный антидопинговый кодекс, Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список», Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию». *Международный стандарт ВАДА по тестированию.*

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки.

На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий и подаётся на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение в Алтайском крае ежегодно до 1 декабря.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

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

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Определение и содержание понятия "допинг".	январь	Теоретическое занятие. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Алтайском крае
	Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта	февраль	Теоретическое занятие. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Алтайском крае
	Последствия применения допинга.	март	Теоретическое занятие. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Алтайском крае
	Знакомство с международными стандартами.	апрель-май	Теоретическое занятие. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Алтайском крае
	Виды нарушений антидопинговых правил	июнь-июль	Теоретическое занятие. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Алтайском крае
	Запрещенные субстанции и методы	июнь-июль	Теоретическое занятие. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Алтайском крае
Этап начальной подготовки	Права и обязанности спортсменов.	август	Теоретическое занятие. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Алтайском крае
	Социальные и психологические последствия применения	сентябрь - октябрь	Теоретическое занятие. Согласовать с ответственным за

	допинга.		антидопинговое обеспечение в Алтайском крае
	Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте.	ноябрь-декабрь	Теоретическое занятие. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Алтайском крае
	"Ценности спорта. Честная игра"	1 раз в год	Теоретическое занятие. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Алтайском крае
	Веселые старты "Честная игра"	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 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
	Онлайн обучение на сайте РАА "РУСАДА"1	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Этап начальной подготовки	Родительское собрание "Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры"	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ . Собрания можно проводить в

			онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	Семинар для тренеров "Виды нарушений антидопинговых правил"	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Алтайском крае
	Семинар для тренеров "Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры"	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Алтайском крае
	Веселые старты "Честная игра", "Роль правил в спорте", "Ценности спорта"	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Этап начальной подготовки	Онлайн обучение на сайте РАА "РУСАДА"	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Антидопинговая викторина "Играй честно"	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств"	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Алтайском крае
	Родительское собрание "Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры"	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого

			описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
--	--	--	--

¹ Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РАА "РУСАДА" доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

План-график антидопинговых мероприятий

Таблица 9

№	Содержание	Форма проведения	Сроки проведения	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (час)				
				1 г	2 г	3 г	1 г	2 г	3 г	4 г	5 г
1	Определение и содержание понятия "допинг"	Лекция, беседа	Январь	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта	Лекция, беседа	Февраль	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Последствия применения допинга	Лекция, беседа	Март	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Знакомство с международными стандартами	Лекция, беседа	Апрель, Май	1	2	2	1	1	1	1	1
5	Виды нарушений антидопинговых правил	Лекция, беседа	Июнь, Июль	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Запрещенные вещества и методы	Лекция, беседа	Июнь, Июль	1	1	1	2	2	2	2	2
7	Права и обязанности спортсменов	Лекция, беседа	Август	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Социальные и психологические последствия применения допинга	Лекция, беседа	Сентябрь, Октябрь	1	1	1	2	2	2	2	2
9	Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте	Лекция, беседа	Ноябрь, Декабрь	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	Онлайн обучение	1 раз в год	2	2	2	2	2	3	3	3
11	Антидопинговая викторина	Викторина	По назначению	1	1	1	1	1	1	1	1

12	Семинар	Семинар	1-2 раза в год	-	-	-	1	1	1	1	1
	<i>ИТОГО часов:</i>			12	13	13	15	15	16	16	16

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

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

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

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

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

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). ВАДА – это международная независимая организация, созданная в 1999 году для продвижения, координации и мониторинга борьбы с допингом в спорте.

На территории Российской Федерации – РУСАДА. Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) – независимое антидопинговое агентство, основная миссия которого состоит в защите фундаментального права обучающихся на участие в соревнованиях, свободных от допинга.

Антидопинговые правила являются неотъемлемой частью спорта.

Всемирный антидопинговый кодекс – основополагающий и универсальный документ. Впервые принят в 2003 году и вступил в силу в 2004 году. Впоследствии в него три раза вносились изменения: в первый раз с вступлением в силу с 1 января 2009 года, во второй раз – с 1 января 2015 года и в третий раз – с 1 апреля 2018

года

(поправки о соответствии). Новая редакция Всемирного антидопингового кодекса вступила в силу 1 января 2021 года.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Субстанции, вызывающие зависимость:

В соответствии со статьей 4.2.3 Кодекса Субстанциями, вызывающими зависимость, являются Субстанции, которые определены как таковые, потому что ими часто злоупотребляют в обществе вне спорта.

Следующие Субстанции обозначены как Субстанции, вызывающие зависимость: кокаин, диаморфин(героин), метилendioксиметамфетамин (МДМА/«экстази»), тетрагидроканнабинол(ТГК).

Особые субстанции и субстанции, которые не относятся к особым:

Согласно статье 4.2.2 Всемирного антидопингового кодекса, «в целях применения Статьи 10, все Запрещенные субстанции должны считаться Особыми субстанциями, за исключением указанных в Запрещенном списке как не относящиеся к особым субстанциям. Запрещенные методы не должны считаться Особыми, если они специально не определены как Особые методы в Запрещенном списке». Согласно комментарию к статье «Особые субстанции и Методы, указанные

в статье 4.2.2, ни в коем случае не должны считаться менее важным или менее опасным, чем другие субстанции или методы. Просто они более вероятно могли использоваться Спортсменом для иных целей, чем повышение спортивных результатов».

Запрещенный список является обязательным Международным стандартом как

часть Всемирной антидопинговой программы. Список обновляется ежегодно после обширного консультационного процесса, проводимого ВАДА. Дата вступления Списка в силу — 1 января 2023 года. Официальный текст Запрещенного списка утверждается ВАДА и публикуется на английском и французском языках.

В случае разночтений между английской и французской версиями, английская

версия будет считаться превалирующей.

Выявить, является ли определенный препарат запрещенным (находящимся в запрещенном списке) можно на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>.

Запрещенные методы.

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во вне соревновательный период). Всемирным антидопинговым кодексом для обучающегося, тренера-преподавателя и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена предусмотрено:

- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;

- второе нарушение: 2-4 года дисквалификации;

- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Во Всемирном Антидопинговом кодексе четко описаны все процедуры прохождения допинг - контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот

процесс, виды нарушений, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биологических проб и тд.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для учебно-тренировочных групп свыше года и осуществляется с целью получения спортсменами званий инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Примерный план инструкторско-судейской практики

Таблица 10

Группа	Должны знать и овладеть	Средства
УТ-1, 2	1. Уметь построить группу спортсменов.	Беседы, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, слайдов.
	2. Знать и уметь выполнять строевые упражнения.	
	3. Знать и уметь выполнять специальнобеговые упражнения.	
	4. Изучать спортивную терминологию общеразвивающих и легкоатлетических упражнений.	
	5. Знать название спортивного инвентаря и оборудования.	
	6. Соблюдать порядок движения на беговых дорожках.	
	7. Соблюдать технику безопасности в секторах для метания и прыжков.	
	8. Сформировать представление о технике низкого старта и бега по дистанции.	
	9. Уметь давать старты и отмашку при беге низкого и высокого старта.	
	10. Знать места расположения в манеже или на стадионе отметок для пробегания отрезков: 30, 40, 50, 60 метров	
	11. Ознакомление с правилами соревнований легкой атлетике.	
	Судейство: характеристика судейства в избранном виде легкой атлетики, основные обязанности судей.	
УТ -3	1. Овладеть принятой в данном виде спорта терминологией, командами.	Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, слайдов.
	2. Овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.	
	3. Наблюдать за выполнением упражнений, находить ошибки и уметь их исправлять.	
	4. Знать и уметь выполнять специальные	

	беговые упражнения.	
	5. Знать места расположения в манеже или на стадионе отметок для пробегания отрезков: 30,40, 50, 60, 80, 90, 100, 120, 150 м и т. д.	
	6. Знать и соблюдать порядок движения на дорожках, технику безопасности в секторах для толкания ядра и прыжков.	
	Судейство: знать основные правила судействасоревнований в избранном виде легкойатлетики. Судейская документация.	
УТ -4	1. Обучающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников: - при проведении разминки, основной части тренировки; - при разучивании отдельных упражнений с спортсменами младших возрастов.	Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, оказание помощи в практических занятиях.
	2. Оказывать помощь при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки.	
	3. Изучать и знать основные правила судействасоревнований.	
	4. Привлекать обучающихся к отдельным судейским обязанностям в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера и пр.	
	Судейство: знать основные правила судействасоревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.	
УТ -5	1. Уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, уметь составлять конспект тренировочного занятия.	Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, оказание помощи в организации и проведении школьных соревнований.
	2. Правильно демонстрировать технику бега и некоторых других видов легкой атлетики.	
	3. Замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися.	
	4. Помогать тренеру в работе с младшими возрастными группами.	
	5. Обязаны знать правила соревнований по бегу, функции стартера, судьи на финише и судьи секундометриста.	
	6. Уметь составлять четвертьфинальные, полуфинальные и финальные забеги.	
	7. Ведение протоколов соревнований.	
	8. Проведение контрольных соревнований.	
	9. Знакомство с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом.	

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и

практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Для этого следует проводить занятия в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий по изучению принятой в виде спорта терминологию и командного языка для построений, проведения строевых и порядковых упражнений; овладению основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части, обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

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

Во время прохождения спортивной подготовки необходимо приучить спортсменов к самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному участию в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря.

Инструкторская и судейская практика не должно носить случайный характер, а должна специально планироваться тренером.

Объем инструкторской и судейской практики определен в годовом учебно-тренировочном плане.

Тематическое планирование инструкторской и судейской практики

Таблица 11

МЕРОПРИЯТИЯ	МЕСЯЦЫ											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Учебно-тренировочный этап												
Уметь построить группу. Знать и уметь выполнять строевые и беговые упражнения.	+								+			
Изучение спортивной терминологии общеразвивающих и легкоатлетических упражнений.	+								+			
Знать название спортивного инвентаря и оборудования.								+				
Знать порядок движения на беговых дорожках, технику безопасности в секторах для метания и прыжков.				+			+			+		
Уметь давать старты и отмашку при беге с низкого и высокого старта.			+								+	

Ознакомление с правилами соревнований по легкой атлетике	+		+		+		+		+		+	
Помощь тренеру в проведении тренировочного занятия			+					+				
Составление плана (конспекта) тренировочного занятия	+	+					+	+	+			
Участие в составлении календаря соревнований		+								+		
Участие в составлении положения соревнований	+				+				+	+		+
Изучение правил соревнований по легкой атлетике	+							+				
Участие в судействе соревнований			+		+					+		
Наличия необходимости в подготовке и ремонте используемого спортивногооборудования и инвентаря, от особенностей организации мест тренировочных занятий, от необходимости руководства подгруппами занимающихся во время таких занятий (в том числе с решением задач: контроля за безопасностью действий вновьвключенных в группу спортсменов при выполнении тех или иных двигательных заданий			+	+								
Помощь тренеру в организации и проведении круговой тренировки	+										+	+
Помощь тренеру в проведении измерений при проведении контрольных упражнений, и т.д.)						+		+				+
Проведения отдельных упражнений в рамках коллективной разминки	+	+							+			

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

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и

оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО.

При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле вовремя и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

- текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Восстановительные и медико-биологические мероприятия.

Система восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия. Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления:

- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;

- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

К медико-биологическим средствам относятся:

- специализированное питание, фармакологические средства;
- распорядок дня, режим;
- спортивный массаж – ручной и вибрационный;
- гидропроцедуры – контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, Шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные» ванны, суховоздушная и парная баня;
- отдельные виды бальнеопроцедур – хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;
- электросветотерапия – диадинамические токи, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;
- баротерапия;
- кислородотерапия.

В группах начальной подготовки и тренировочных группах 1-2 года обучения, восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха, постепенным нарастанием объема и интенсивности нагрузки, проведением занятий в игровой форме. Кроме того используются гигиенические средства

восстановления: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня и питание.

На тренировочном этапе свыше двух лет обучения – основными являются педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла, гигиенические средства восстановления используются те же.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередования тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

К средствам общего глобального воздействия (русская баня, сауна, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса восстановительных средств дает больший эффект.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Гигиенические средства восстановления:

- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- режим питания;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса: требования к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.
- оптимальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности.

В комплексной реализации этих средств на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники, сами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, опекуны, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты. Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения. Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет: создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности: повышать спортивную работоспособность;

воспитывать организованность и сознательную дисциплину. В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня. Однако необходимо:

- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 часов и от 16 до 20 часов.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя: рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена; полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной. Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехразовое питание. Принимать пищу следует за 2-2,5 часа до тренировки и спустя 30-40 минут после ее окончания.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-осенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов следует назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Из средств физиотерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну. Передозировка процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т.д. следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю). Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств

Таблица 12

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп НП			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение
		Гигиенический душ ежедневно. Ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	занятий в игровой форме
Для групп УТ			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является

индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие форм восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий.

III. Система контроля

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Программа предусматривает организацию и проведение текущего (в течение занятия), промежуточного и итогового контроля качества обучения и уровня усвоения образовательной программы.

Текущий контроль освоения программы осуществляется на практических занятиях в процессе выполнения обучающимися заданий, предлагаемых тренером-преподавателем.

Педагогический контроль осуществляется в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и включает в себя контроль над учебно-тренировочными и соревновательными нагрузками, контроль над физической подготовленностью, контроль над технической подготовленностью. Показателями оценки являются специализированная нагрузка, координационная сложность нагрузки, направленность нагрузки, величина нагрузки, уровень развития физических способностей, объем техники, разносторонность техники, эффективность техники, освоенность.

Применяется комплексный контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося и показателями его физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях.

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

На этапе начальной подготовки:

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

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

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону. Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической и спортивной подготовки спортсмена.

Для групп начального обучения, учебно-тренировочных групп выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки. Так же для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется врачебно-педагогический контроль. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год. Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

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

Задачами контрольно-переводных нормативов являются:

- содействие разносторонней физической подготовленности учащихся, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья;
- обучение знаниям по развитию специальных физических качеств, необходимых для успешной деятельности в легкой атлетике;
- формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта, физиологических основ воздействия физических упражнений на организм занимающихся и навыков здорового образа жизни;
- воспитание двигательных способностей на основе деятельности в избранном виде спорта с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- последовательная и системная подготовка спортсменов высокого класса;
- подготовка инструкторов и судей по спорту.

Комплексные КПН по видам спорта разработаны на весь период обучения в учреждении с учетом возрастных и половых особенностей и спортивного стажа занимающихся.

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

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив обучения до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Бег челночный 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9.3	9.5
1.2.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

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

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	измерения Единица	Норматив	
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9.3	10.3

1.2.	Бег 150 м с высокого старта	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
2.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.3.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,3	10,5
3.4.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,40	5,10
3.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
5. Для спортивной дисциплины многоборье				
5.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,30	5,00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
6. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапах спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		до трех лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
		свыше трех лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

IV. Рабочая программа по виду спорта "легкая атлетика".

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

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

На этапах спортивной подготовки тренеры-преподаватели Учреждения используют различный программный материал, на основе которого составляются индивидуальные планы спортивной подготовки спортсменов. Программный материал зависит от дисциплины лёгкой атлетики, в котором специализируется каждый конкретный спортсмен, уровня его квалификации и от поставленных задач на данный спортивный сезон. Одни и те же средства подготовки, составляющие программный материал для практических занятий, могут использоваться на разных этапах спортивной подготовки. Основное различие состоит в объеме и интенсивности используемых средств. Необходимо учитывать, что использование средств спортивной подготовки зависит и от периода подготовки. Очевидно, что в подготовительном и соревновательном периодах используются либо различные средства подготовки, либо существенно изменяются их объем и (или) интенсивность.

Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки).

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки;

в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски,

ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения:

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет - кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом; игры с бегом, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.

Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекидина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге "пистолет" с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) используются:

- изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки, разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки, просмотр видеофильмов, лекции по вопросам тренировки и обучения;
- история развития лёгкой атлетики;
- лёгкая атлетика в России и в мире;
- гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи;
- краткие сведения о строении и функциях организма человека;
- влияние легкоатлетических упражнений на организм;
- физиологические основы тренировки;

- основы техники видов лёгкой атлетики;
- основы методики обучения и тренировки;
- планирование спортивной тренировки;
- места занятий, оборудование и инвентарь.

Общая физическая подготовка.

Развитие силы (силовая подготовка):

- развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание, в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений);
- упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера);
- упражнения на снарядах и со снарядами;
- упражнения из других видов спорта.

Развитие быстроты (скоростная подготовка):

- виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.
- подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости:

- кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время;
- упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба).

Развитие ловкости (координационная подготовка):

- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;
- выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения.

Развитие гибкости:

- выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

Специальная физическая подготовка:

- специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов;
- специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов;
- специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости);
- специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания;
- специальные упражнения в парах (с партнёром) на месте и в движении.

Обучение и совершенствование техники.

В процессе тренировок спортсмены на учебно-тренировочном этапе уже знакомы с техникой видов лёгкой атлетики.

На этом этапе необходимо:

- создать чёткое представление о двигательном действии и установку на овладение им;
 - научить частям (фазам или элементам) техники действия;
 - предупредить или устранить ненужные движения и искажения техники
- Основной акцент ставится на совершенствовании техники двигательного действия.

Психологическая подготовка.

На этапе тренировочной подготовки внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

Инструкторская и судейская практика.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

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

Врачебный контроль.

Врачебный контроль осуществляется силами врачей "Ставропольского краевого специализированного центра лечебной физкультуры и спортивной медицины", медперсоналом СШОР в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом два раза в год – в сентябре-ноябре и апреле-мае. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов.

Воспитательная работа.

Тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду;
- высокой организованности и требовательности к себе;
- чувства ответственности за порученное дело;
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование

- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- товарищеская взаимопомощь и взаимно требовательность.

Основные цели:

- расширить диапазон двигательного навыка;
- закрепить специфические ощущения - чувство ритма, темпа;
- выполнение плановых спортивных нормативов;
- создание предпосылок для спортивного совершенствования.

Этап спортивной специализации очень важен, он является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности легкоатлета. Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей.

Одной из основных методических особенностей этапа углублённой спортивной подготовки является неуклонное повышение объёма специализированных средств подготовки как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП.

С 15-16 лет интенсивно увеличивается способность к волевому усилию в связи с развитием свойств нервной системы. Это создаёт предпосылки для углублённого воспитания специальной выносливости - способности эффективно выполнять специфическую физическую нагрузку в «жёстких» временных режимах. Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки легкоатлет активно расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности. Благодаря новым организационным формам подготовка начинает осуществляться в условиях более специализированного режима, позволяющего проводить к концу этапа 2-разовые в течение дня тренировочные занятия. Происходит значительное увеличение общего объёма учебных часов, который в динамике по годам подготовки увеличивается.

Структура годичного цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах. Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются тренировочными и восстановительными микроциклами. На этом этапе учащиеся определяются со своей спортивной специализацией. Этот выбор делается вместе с тренером на основе анализа выступления в спортивных соревнованиях на различных соревнованиях, и углублённых медицинских исследований, определяющих функциональные возможности организма спортсмена. Оптимальные сроки становления спортивного мастерства

предполагают, что легкоатлет, завершая подготовку на этапе углублённой спортивной подготовки, должен выполнить норму «Кандидат в мастера спорта».

Рекомендации по использованию программного материала в различных дисциплинах лёгкой атлетики на тренировочных занятиях для различных периодов подготовки представлены в таблице 16.

Таблица 16

Программы материал для практических занятий	Предсезонная подготовка к зимнему соревновательному сезону Октябрь-декабрь	Зимний соревновательный сезон Январь- первая декада марта	Предсезонная подготовка к летнему соревновательному сезону Март-апрель (часто май)	Летний соревновательный сезон Июнь (иногда май) – август (первая декада сентября)	Переходный период, активный отдых сентябрь
Бег на короткие дистанции					
Бег с интенсивностью 96-100%	+	-	-	+	-
Бег с интенсивностью 91-95%	-	+	+	+	-
Бег с интенсивностью ниже 91%	+	-	+	-	-
Бег с низкого старта	+	+	+	+	-
Фартлек	+	-	+	-	-
Эстафетный бег	-	+	+	+	-
Специальные беговые упражнения	+	+	+	+	-
Прыжковые упражнения	+	+	+	+	-
Кроссовый бег	+	+	+	+	+
Разминочный и заминочный бег	+	+	+	+	+
Упражнений с отягощениями, штанга	+	+	+	+	-
Круговая тренировка	+	-	+	-	-
ОФП, и том числе:					
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+
Спортивные игры по упрощенным правилам	+	-	+	-	+
Акробатические упражнения	+	-	+	-	+
Упражнения на снарядах	+	-	+	-	+
Упражнения на расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+
Плавание	+	-	+	-	+
Контрольные соревнования	+	+	+	+	-
Бег на средние и длинные дистанции					
Бег в аэробном режиме (ЧСС до 155 уд/мин)	-	+	+	+	+
Бег в смешанном режиме (ЧСС 156-	+	+	+	+	-

175 уд/мин)					
Бег в анаэробном режиме (ЧСС выше 180 уд/мин)	-	+	-	+	-
Равномерный кроссовый бег	+	+	+	+	+
Длительный кроссовый бег	+	+	+	+	-
Интервальный бег (переменный бег)	-	+	+	+	-
Повторный бег	-	+	-	+	-
Темповый бег	+	-	+	+	-
Бег в гору, с горы	+	-	+	-	-
Фартлек	+	-	+	-	-
Специальные беговые упражнения	+	+	+	+	-
Прыжковые упражнения	+	+	+	+	-
Разминочный и заминочный бег	+	+	+	+	
Упражнений с отягощениями, штанга	+	-	+	-	-
Круговая тренировка	+	-	+	-	-
ОФП, и том числе:					
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	-
Спортивные игры по упрощенным правилам	+	-	+	-	+
Акробатические упражнения	+	-	+	-	-
Упражнения на снарядах	+	-	+	-	-
Упражнения на расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+
Спортивная ходьба					
Плавание	+	-	+	-	+
Контрольные соревнования	+	+	+	+	-
Ходьба (ЧСС до 130 уд/мин)	+	+	+	+	+
Ходьба (ЧСС 130-150 уд/мин)	+	+	+	+	-
Ходьба (ЧСС до 150-170 уд/мин)	-	+	+	+	-
Ходьба (ЧСС выше 170 уд/мин)	-	+	-	+	-
Темповая ходьба	+	+	+	+	-
Специальные упражнения ходьба	+	+	+	+	-
Прыжковые упражнения	+	-	+	-	+
Разминочный и заминочный бег	+	+	+	+	+
Упражнений с отягощениями, штанга	+	-	+	-	-
Круговая тренировка	+	-	+	-	-
ОФП, и том числе:					
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+
Спортивные игры по упрощенным правилам	+	-	+	-	+
Акробатические упражнения	+	-	+	-	+
Упражнения на снарядах	+	-	+	-	-
Упражнения на расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+
Плавание	+	-	+	-	+
Контрольные соревнования	+	+	+	+	-
Барьерный бег					
Бег с интенсивностью 96-100%	+	-	-	+	-
Бег с интенсивностью 91-95%	-	+	+	+	-
Бег с интенсивностью ниже 91%	+	-	+	-	-
Бег с низкого старта	+	+	+	+	-

Бег с барьерами стандартной высоты и расстановки	+	+	+	+	-
Бег с барьерами нестандартной высоты и расстановки	+	-	+	-	-
Специальные беговые упражнения	+	+	+	+	-
Специальные упражнения барьериста	+	+	+	+	-
Прыжковые упражнения	+	-	+	-	-
Кроссовый бег	+	+	+	+	+
Разминочный и заминочный бег	+	+	+	+	+
Упражнений с отягощениями, штанга	+	+	+	+	-
Круговая тренировка	+	-	+	-	-
ОФП, и том числе:					
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+
Спортивные игры по упрощенным правилам	+	-	+	-	+
Акробатические упражнения	-	+	+	+	-
Упражнения на снарядах	+	-	+	-	-
Упражнения на расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+
Плавание	+	-	+	-	+
Контрольные соревнования	+	+	+	+	+
Прыжок в высоту					
Прыжки в высоту с полного разбега	-	+	-	+	-
Прыжки в высоту с укороченного разбега	+	-	+	-	-
Спринтерский бег	+	+	+	+	+
Бег на отрезках 100-300м	+	-	+	-	-
Барьерный бег	+	-	+	-	-
Барьерные упражнения	+	-	+	-	-
Спрыгивания с возвышения	+	-	+	-	-
Горизонтальные прыжковые упражнения	+	-	+	-	-
Специальные беговые упражнения	+	+	+	+	-
Разминочный и заминочный бег	+	+	+	+	-
Упражнений с отягощениями, штанга	+	+	+	+	-
Круговая тренировка	+	-	+	-	-
ОФП, и том числе:					
Кроссовый бег	+	+	+	+	+
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+
Спортивные игры по упрощенным правилам	+	-	+	-	+
Акробатические упражнения	+	-	+	-	-
Упражнения на снарядах	+	-	+	-	-
Упражнения на расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+
Плавание	+	-	+	-	+
Контрольные соревнования	+	+	+	+	-
Прыжок в длину, тройной прыжок					
Прыжки с полного разбега	-	+	-	+	-
Прыжки с укороченного разбега	+	-	+	-	-
Спринтерский бег со старта на отрезках 30-100м	+	-	+	-	-

Бег с ходу 20-60м	+	+	+	+	-
Бег на отрезках 100-500м	+	-	+	-	-
Барьерный бег	+	-	+	-	-
Барьерные упражнения	+	-	+	-	-
Спрыгивания с возвышения	+	-	+	-	-
Горизонтальные прыжковые упражнения типа «скачки»	+	+	+	+	-
Специальные беговые упражнения	+	+	+	+	-
Разминочный и заминочный бег	+	+	+	+	-
Упражнений с отягощениями, штанга	+	+	+	+	-
Круговая тренировка	+	-	+	-	-
ОФП, и том числе:					
Кроссовый бег	+	+	+	+	+
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+
Спортивные игры по упрощенным правилам	+	-	+	-	+
Акробатические упражнения	+	-	+	-	-
Упражнения на снарядах	+	-	+	-	-
Упражнения на расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+
Плавание	+	-	+	-	+
Контрольные соревнования	+	+	+	+	-
Прыжок с шестом					
Прыжки с шестом с полного разбега	-	+	-	+	-
Прыжки с шестом с укороченного разбега	+	-	+	-	-
Спринтерский бег со старта на отрезках 30-100м	+	-	+	-	-
Бег с ходу 20-60м	+	+	+	+	-
Бег с шестом и разбеги	+	+	+	+	-
Бег на отрезках до 100м со скоростью 96-100% от максимальной	-	+	-	+	-
Упражнения спецподготовки с шестом	+	-	+	-	-
Барьерные упражнения	+	-	+	-	-
Горизонтальные прыжковые упражнения	+	-	+	-	-
Специальные беговые упражнения	+	+	+	+	-
Разминочный и заминочный бег	+	+	+	+	+
Упражнений с отягощениями, штанга	+	+	+	+	-
Круговая тренировка	+	-	+	-	-
ОФП, и том числе:					
Кроссовый бег	+	-	+	-	-
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+
Спортивные игры по упрощенным правилам	+	-	+	-	+
Акробатические упражнения	+	-	+	-	-
Упражнения на снарядах	+	-	+	-	-
Упражнения на расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+
Плавание	+	-	+	-	+
Контрольные соревнования	+	+	+	+	-
Метания					

Броски снаряда нормального веса	-	+	-	+	-
Броски снаряда облегченного веса	-	+	-	+	-
Броски снаряда утяжеленного веса	+	-	+	-	-
Броски вспомогательного снаряда	+	-	+	-	-
Спринтерский бег со старта на отрезках 60-150м	+	-	+	-	-
Барьерные упражнения	+	-	+	-	-
Напрыгивание на возвышение	+	-	+	-	-
Горизонтальные прыжковые упражнения типа «скачки» и «многоскоки»	+	-	+	-	-
Специальные беговые упражнения	+	+	+	+	-
Упражнений с отягощениями, штанга	+	+	+	+	-
Круговая тренировка	+	-	+	-	-
ОФП, и том числе:					
Кроссовый бег	+	-	+	-	+
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+
Спортивные игры по упрощенным правилам	+	-	+	-	+
Акробатические упражнения	+	-	+	-	-
Упражнения на снарядах	+	-	+	-	-
Упражнения на расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+
Плавание	+	-	+	-	+
Контрольные соревнования	+	+	+	+	-
Многоборье					
Бег с максимальной скоростью до 100м	+	+	+	+	-
Бег на отрезках свыше 100м, интенсивностью 85-90% от максимального	+	-	+	-	-
Кроссовый бег	+	-	+	-	-
Фартлек	+	-	+	-	-
Барьерный бег	+	+	+	+	-
Специальные и имитационные барьерные упражнения	+	-	+	-	-
Прыжки в длину	+	+	+	+	-
Специальные и имитационные упражнения для прыжков в длину	+	-	+	-	-
Прыжки в высоту	+	+	+	+	-
Специальные и имитационные упражнения для прыжков в высоту	+	-	+	-	-
Прыжки с шестом	+	+	+	+	-
Специальные и имитационные упражнения для прыжка с шестом	+	-	+	-	-
Толкание ядра	+	+	+	+	-
Специальные и имитационные упражнения для толкания ядра	+	-	+	-	-
Метание копья	+	+	+	+	-
Специальные и имитационные	+	-	+	-	-

упражнения для метания копья					
метание диска	+	+	+	+	-
Специальные и имитационные упражнения для метания диска	+	-	+	-	-
Упражнений с отягощениями, штанга	+	+	+	+	-
Круговая тренировка	+	-	+	-	-
Разминочный и заминочный бег	+	+	+	+	+
ОФП, и том числе:					
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+
Спортивные игры по упрощенным правилам	+	-	+	-	+
Акробатические упражнения	+	-	+	-	+
Упражнения на снарядах	+	-	+	-	+
Упражнения на расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+
Контрольные соревнования	+	+	+	+	-

15. Учебно-тематический планы по этапам спортивной подготовки.

Учебно-тематический план на этапе начальной подготовки

Таблица 17

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

Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воз духом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физи ческой культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник само контроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря

**Учебно-тематический план на учебно-тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

Таблица 18

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведе ния	Краткое содержание
Всего на учебно-тренировочном этапе до	600/960		

трех лет обучения/свыше трех лет обучения			
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и	60/106	декабрь май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида

экипировка по виду спорта			спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	60/106	декабрь май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащим в своем наименовании: слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее – бег на короткие дистанции); слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее – бег на средние и длинные дистанции); слово «ходьба» (далее – спортивная ходьба); слово «прыжок» (далее – прыжки); слова «метание» и «толкание» (далее – метания); слово «борьба» (далее – многоборье), основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации

по виду спорта "легкая атлетика" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "легкая атлетика" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Организация и осуществление образовательной деятельности по программе проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение:

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством

сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

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".

Меры безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий и соревнований по легкой атлетике.

При проведении занятий по отдельным видам легкой атлетики необходимо соблюдать следующие правила:

Беговые виды:

- перед занятиями бегом осмотреть предстоящую трассу, убрать все лишние предметы с беговой дорожки;
- проводить бег только в одном направлении, а барьеры расставлять только по ходу бега;
- при беге на короткие дистанции ставить каждого участника на отдельную дорожку, не привязывать финишную ленту к стойкам;
- предупредить спортсменов, чтобы они не останавливались резко после бега.

Прыжки:

- во время занятий прыжками следить, чтобы было достаточно жесткое место отталкивания, исключающее скольжение ноги в момент толчка;
- место приземления должно быть хорошо подготовлено: яма для прыжков в длину достаточно глубоко вскопана и выровнена, в ней должно быть достаточное количество песка;
- в прыжках в высоту поролоновые маты должны быть плотно и ровно уложены;
- при выполнении всех видов прыжков не допускается нахождение посторонних предметов в местах приземления;
- следует четко соблюдать очередность попыток, а после нескольких попыток необходимо рыхлить песок в яме или выравнивать маты.

Метания:

- на занятиях по метаниям пользоваться только исправным инвентарем, при этом вес и размеры его должны соответствовать возрасту и подготовленности

учащихся;

- не проводить встречных метаний;
 - не располагаться со стороны метаемой руки, а находиться сзади метателя;
- перед каждым броском предупреждать окружающих, а находящиеся в поле должны стоять лицом в сторону метаемого;
- метать и собирать снаряды только по команде преподавателя (запретить передачу снарядов по воздуху);
 - непосредственно перед метанием снарядов выполнить специальные упражнения для мышц и связок локтевого и плечевого суставов, а в сырую погоду тщательно вытирать снаряды; при метании диска и молота место для метания должно быть огорожено предохранительной сеткой.

При подготовке оборудования к соревнованиям, в дополнение к уже сказанному, необходимо помнить, что перед каждым соревнованием надо обязательно проверять сетки ограждений, правильное их крепление к стойкам, прочность самих стоек. Ограждение должно быть таким, чтобы не возникла опасность отскока или рикошета снаряда в сторону спортсмена или вылета над верхом ограждения. Очень важно также делать тщательный осмотр стоек для прыжков с шестом и в высоту, надежность укладки мест приземления, наличие дополнительных матов. Жесткие элементы конструкции основания должны быть прикрыты поролоновыми матами. Когда проводятся соревнования по кроссу, очень важно обратить внимание на организацию и порядок подготовки участников, их проход к месту регистрации старта, организованное начало забега, эвакуации участников на финише. Местовых выходов участников на трассу кросса после старта должно быть достаточно широким, чтобы исключить образование «пробок» и опасных для бегунов столкновений.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

17. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие беговой дорожки;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 19);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 20);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки

Таблица 19

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1

14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	пар	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин: прыжки, многоборье			
38.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
39.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
40.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
42.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
43.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
44.	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин: метания, многоборье			
45.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
46.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
47.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
48.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
49.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
50.	Копье массой 600 г	штук	20
51.	Копье массой 700 г	штук	20
52.	Копье массой 800 г	штук	20
53.	Круг для места метания диска	штук	1
54.	Круг для места метания молота	штук	1
55.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
56.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
57.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
58.	Молот массой 6,0 кг	штук	10

59.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
60.	Ограждение для метания диска	штук	1
61.	Ограждение для метания молота	штук	1
62.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
63.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
64.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
65.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
66.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
67.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 20

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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
7.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1

	«стипель-чеа»								
12.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1

18. 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).

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки: Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054)

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Литература:

1. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / под общ. ред. В. В. Балахничева и В. Б. Зеличенка. – М.: Человек, 2013. – 213 с.
2. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – 6-е изд., стер. – М.: Академия, 2009. – 464 с.
3. Лахов В. И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике / В. И. Лахов, В. И. Коваль, В. Л. Сечкин. – М.: Советский спорт, 2004. – 512 с.
4. Легкая атлетика и методика преподавания: учебник / под ред. О. В. Колодия, Е. М. Лутковского, В. В. Ухова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.
5. Легкая атлетика: учебник / под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
6. Легкая атлетика: учебник / под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова. – Минск: Тесей, 2005. – 336 с.
7. Маслаков В. М. Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка / В. М. Маслаков, Е. П. Врублевский, О. М. Мирзоев. – М.: Олимпия, 2009. – 144 с.
8. Озолин Э. С. Спринтерский бег / Э. С. Озолин. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
9. Полищук Д. В. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов / Д. В. Полищук. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 144 с.
10. Попов В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов. – М.: Человек, 2011. – 224 с.
11. Правила соревнований по легкой атлетике на 2014–2015 годы / под общ. ред. В. Зеличенка и Е. Орловой. – М.: Московский региональный центр развития ИААФ, 2013. – 247 с.
12. Чесноков Н. Н. Легкая атлетика: учебник / под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с.

Интернет-сайты:

1. <http://www.rusathletics.com>
2. <http://www.european-athletics.org>
3. <http://www.iaaf.org>
4. <http://www.trackandfield.ru>
5. <http://www.mosathletics.ru>
6. <http://www.spbfla.ru>
7. <http://www.runners.ru>